MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名

RO-DL3

取扱説明書 / メニュー集



この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開閉すると電源が入ります。

●ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。

電源の「入/切」（待機時消費電力ゼロ）

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

電源を入れる………ドアを開けると電源が入ります。表示部は「０」を表示します。

- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません)
- ドアが開いているときは、ドアを閉めると、電源が入ります。

電源を切る………電源は自動的に切れます。表示部の「０」は消えます。

- 調理終了後、5分過ぎると電源が切れます。
- また、5分以上操作しないと（ドアが開いていても）電源が切れます。

お知らせ 加熱終了後、電気部品を冷やすため、数分間本体内部のファンが回ることがあります。
（表示部は送風表示（✤）が点灯します）

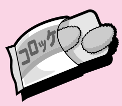
かんたん操作ガイド

手動で加熱する場合の時間のめやす➡48ページ

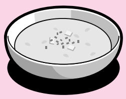
〈あたためるとき〉

常温・冷蔵・冷凍の
ごはん・おかず・市販のレンジ用冷凍食品など





みそ汁・スープなど

→ あたため スタート 16ページ
「ごはん・おかずを**あたため**る」

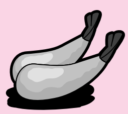
牛乳・お酒・コーヒーなど






→ のみもの 18ページ
「牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる」
＊**あたため**では、沸とうしたり、上手にできません。

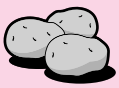
フライなど（あたため直し）



→ オートメニュー／時間 26ページ
「8.フライ再加熱」
「自動メニューで調理する」
＊**あたため**より時間がかかりますが、サクッと仕上がります。

〈野菜をゆでるとき〉

ほうれん草・じゃがいも・ブロッコリーなど


→ ゆでもの 22ページ
「野菜をゆでる」

ご使用の手順

1 安全のために必ずお守りください を読む
➡4ページ

お使いになる際に、必ず守っていただきたいことが記載してあります。

2 設置場所を確認して、アースを取付ける
➡4ページ

正しい設置場所に本体を置き、アースを確実に取付けてください。

3 電源プラグを差込み、ドアを開閉して電源を入れる
➡2ページ

待機時消費電力ゼロ機能がついています。

4 カラ焼きをする
➡13ページ

ヒーター加熱時のにおいを抑えるために、庫内の油を焼き切ります。

これで、調理ができます。

▼

調理が終わったら
こまめにお手入れをしてください。
➡40ページ

もくじ

ページ

ご使用の前に

使い方

自動調理

手動調理

こんなときは

メニュー集

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。（一例）

禁止	指示を守る

⚠危険

分解・修理・改造をしない



分解禁止

感電・発火・けが・異常動作の原因

＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物などの異物、指を入れない



禁止

感電・けがの原因

＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口」にご相談ください。

⚠警告

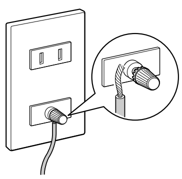
アースを確実に取付ける

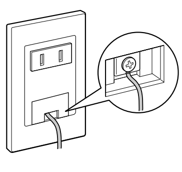
故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。





アース端子つきコンセントがない

● ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。（工事は有料）
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

⚠警告

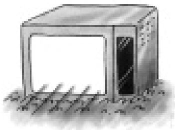
お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない



禁止

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

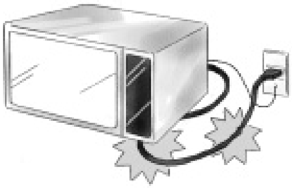


禁止

- たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、冷蔵庫（耐熱100℃未満）などの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

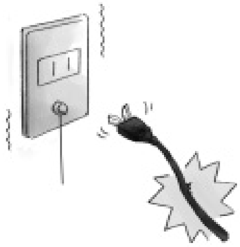
電源コード・プラグを傷つけない



傷つけ禁止

高温部（排気口など）に近づけたり、重い物をのせたり、無理に曲げたり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない



使用禁止

感電・ショート・発火の原因

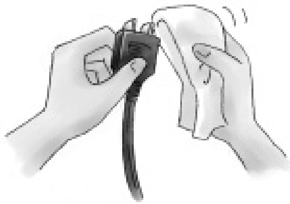
調理中に電源プラグを抜差ししない



禁止

感電・発火の原因

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる



ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う



コンセントの単独使用

コンセントを他の器具と同時に使ったり、机や家具のコンセントを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

＊延長コードも定格15A以上のものを単独でお使いください。

お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

プラグを抜く

感電・やけど・けがを防ぐため

ぬれた手で電源プラグを抜差ししない

ぬれ手禁止

感電・火災の原因

⚠注意

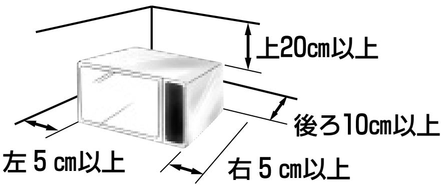
壁との間をあける

間をあける

● 排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

● 窓ガラスの場合、排気口（10ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因

［消防法 基準適合］



天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

吸・排気口をふさがない

禁止

＊吸・排気口は、10ページを参照してください。

火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

禁止

感電・漏電の原因

本体の上に物を置かない

禁止

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

水平で安定した丈夫な場所に置く

水平な場所に置く

落下によるけが、振動・騒音を防ぐため

＊置台は壁に固定することをおすすめします。冷蔵庫の上、４輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

庫内底面（耐熱セラミック製）に衝撃を加えたり、水をかけない

禁止

● 庫内底面にのせる分量は、容器の重さを含め4kgまでにする。
割れてけが・火花・故障の原因

＊割れたときは、そのまま使わずに、販売店にご相談ください。

電源プラグを持って抜く

プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

ドアに物をはさんだまま使わない

禁止

電波もれによる障害の原因

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため

ドアに無理な力を加えない 重さが4kg以上の物はのせない

禁止

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

本体が転倒、落下したときは、使用せず、点検を依頼する

点検を依頼

感電や電波もれを防ぐため

＊落下を防止するために、別売の転倒防止金具セット（部品コード：M18　363　200SET）をお買上げの販売店でお買求めください。

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

禁止

● 付着したときは、必ずふき取る。（特に庫内底面、ドア）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因

➡「お手入れ」40ページ

⚠注意

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

切れ目を入れる

破裂して、やけど・けが・破損の原因

ビンのふたや栓ははずす



ふたをはずす

- 密封性の高いふたもはずす。

容器が破裂して、やけど・けが・破損の原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

熱に注意

やけどを防ぐため

乳幼児の離乳食・牛乳などのあたためは仕上がり温度を確認する

温度を確認

やけどを防ぐため

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、加熱しない

発火の原因

禁止

調理以外の目的に使わない

発煙・発火・故障の原因

禁止

飲み物や食品などを加熱しすぎない

- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
  突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
  ＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜ、様子を見ながら加熱してください。
- 少量の食品、干物、乾燥した物（のり、せんべい、食塩）、スナック菓子、小さく切った根菜など
  庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因
  ＊少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

禁止

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. **とりけし** を押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
   （鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを開けない

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

卵は割り、よくほぐす



割りほぐす

- ゆで卵（おんせん卵）や目玉焼きを作ったり、あたため直しはしない。

破裂して、やけど・けが・破損の原因

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（庫内・ドア・本体・天面など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

- 付属品は素手で持たない。

高温のため、やけどの原因

接触禁止

お願い

**冷えやすい場所や
蒸気・油のかかる場所に置かない**

本体が結露して、故障の原因

**テレビ・ラジオ・無線機器（無線LAN
など）・アンテナ線を近づけない**

- 4ｍ以上離す。

画像の乱れ・雑音・通信エラーの原因

**落雷のおそれがあるときは、
電源プラグをコンセントから抜く**

故障を防ぐため

**ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない**

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、
ドアガラスが割れる原因

容器の出し入れは引きずらない

庫内底面や角皿（底面プレート）に傷が
つくと、割れてけが・火花・故障の原因

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形・ひび・欠け・割れの原因

飲み物を あたため で加熱しない

突然沸とうして飛び散り（突沸）、
やけどの原因

＊食品をあたためるときは、決められたキーを使ってください。

**表示部に「高温注意」が表示されて
いるときは、庫内や庫内底面が
熱くなっているので注意する**

やけどを防ぐため

- 耐熱性のない容器やラップ包装した食品などを入れない。

溶け・変形の原因

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

**金属容器、金串、アルミホイルなどを
使わない**

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因
➡「使える容器・使えない容器」15ページ

**缶詰、レトルト食品などは
他の容器に移す**

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

カラのまま加熱しない

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、
やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

**市販の「レンジ用容器・道具」を使用
しての不具合や、本体が故障した場合
の保証はできない**

➡「使える容器・使えない容器」15ページ

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

**角皿の出し入れは、
ミトンや乾いた厚手の布などを使い、
両手でする**

やけどを防ぐため

**調理後の角皿は、
本体や熱に弱い物の上に置かない**

変形・焦げの原因
＊ドアに角皿を置くときは、引きずって傷つけないよう、気をつけてください。

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（**あたため**、**のみもの**、**解凍**、**ゆでもの**、**お好み温度**、**レンジ**（「発酵」を除く））

電波の性質

吸　収　　透　過　　反　射



食品や水分に吸収

ガラス、陶器は通り抜け

金属に当たると反射
（レンジ加熱では使えない。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱します。
設定できる温度は発酵30℃・35℃・40℃・45℃、100～270℃です。

（**オートメニュー** 9～12 、**オーブン**）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げる

グリル

高温の上下ヒーターで表面に焼き色をつけます。
300℃の高温で加熱し、温度の変更はできません。

（**グリル**）

こんがり、焼き目をつける

ハイブリッド加熱

レンジとヒーターで同時に加熱

調理時間を短縮します。

（**オートメニュー** 1～8、**レンジ**「発酵」）

茶わんむしなどを早く加熱

ハイブリッド加熱について ➡25ページ

赤外線センサーについて

あたため、**のみもの**、**お好み温度** は赤外線センサーを使っています。
食品の表面温度を継続して測り、設定温度になったとき、自動で加熱を終わらせます。
＊安全のため、少量のときなど庫内底面の温度が急に上がると、レンジ出力を低下させます。

コツとお願い

■食品は庫内の中央に置く

食品の温度を正しく検知するために中央に置いてください。
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

■容器は陶磁器、耐熱性のものを使う

食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使います。**解凍** 以外は、スチロールトレーを使用しないでください。

■ふたは使わない

陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため、使えません。
分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。ラップをすると仕上がり温度が低めになります。

■庫内を充分に冷まして使う

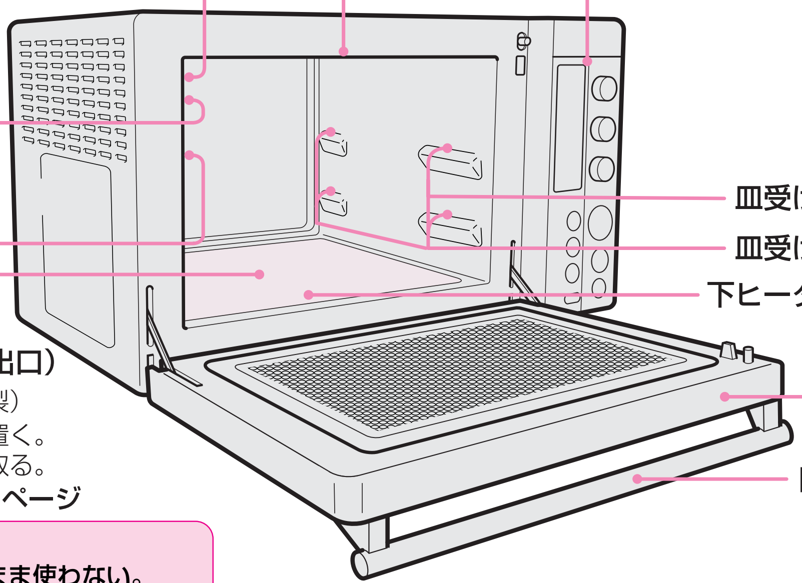
庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えません。ホット表示になります。
➡45ページ
また、レンジ連続使用時など、庫内底面が熱いときは、赤外線センサーがうまく働かず、仕上がり温度が低くなることがあります。

■温度の表示はめやすです

スタート後約25秒で現在温度を表示します。
表示は食品のおよその温度です。
短い時間であたたまるものは、表示しない場合があります。

各部のなまえ

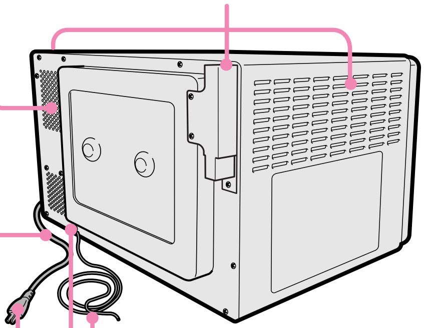
本体前面



お願い

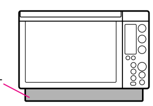
■汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花が出る原因。
■衝撃を加えたり水をかけない。
割れる原因。

本体背面

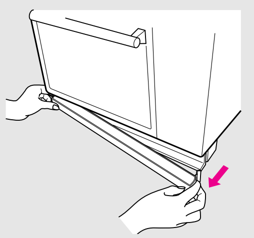


つゆ受けのはずし方・取付け方

ゆでものや煮込料理などの蒸気で、ドアの内側がくもり、つゆがつくことがあります。つゆが床にたれないよう、つゆ受けが取付けてあります。

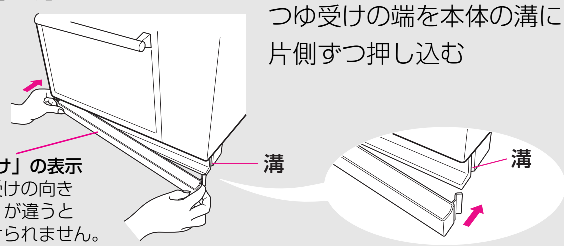


<はずし方>



つゆ受けの両側を持って、片側ずつゆっくり手前に引っ張ってはずす

<取付け方>

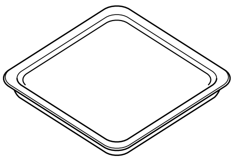
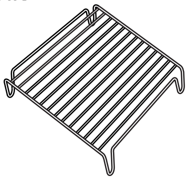
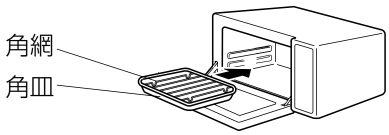


つゆ受けの端を本体の溝に片側ずつ押し込む

＊つゆの多い調理後は、つゆ受けの水を捨ててください。
お手入れ ➡40ページ

付属品

○使える　×使わない

付属品	使い方	加熱方法 レンジ	オーブン	グリル	ハイブリッド（レンジ+ヒーター）
角皿　1枚 （耐熱セラミック製） 	●汚れたまま使わない。 焦げつき・変色の原因。 ●強い衝撃を加えない。 ひび・欠け・割れの原因。 ●加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。 やけどの原因。 角皿や食品を出し入れするときは、ミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ●加熱後、テーブルなどの上に置くときは、鍋敷など熱に強い敷物を使う。	○ 底面プレートとして使える	○ 皿受け棚にのせて使う	○ 皿受け棚にのせて使う	○ 皿受け棚にのせて使う
角網　1コ 	●角皿に入れて使う。  ●加熱中や加熱直後は、角網に直接触れない。	×	○	○	× ただし、オートメニュー2と8には使える
つゆ受け　1コ	●はずし方・取付け方➡10ページ				
アース線　1本	●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡4ページ				
取扱説明書／メニュー集（本書）１部　保証書　１部					

＊オーブン・グリル・ハイブリッド調理時の角皿の出し入れ用「ミトン」が別売品としてあります。
（部品コード：M18 421 380M）お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の角皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。

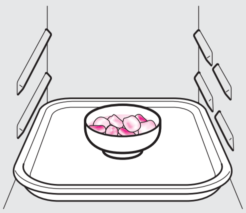
角皿について　－底面プレートとしての使い方－

**角皿を庫内底面に置いて、調理することもできます。
（庫内底面の汚れ防止になります。）**

＜レンジ加熱のとき＞

角皿（底面プレート）の中央に食品を置いて、加熱する。

●手動 レンジ で使うときは、加熱時間をやや長め（約１割増）にする。



＜オーブン・グリル・ハイブリッド加熱のとき＞

角皿（底面プレート）ははずす。

（置いたまま加熱を行うと、調理の仕上がりが悪くなります。）

お願い

■調理後、角皿（底面プレート）が熱くなっていることがあるので、気をつける。
■角皿（底面プレート）の出し入れは、冷めてから両手でする。
また、庫内底面から少し持ち上げて出し入れする。
（引きずらない）

■角皿（底面プレート）は、汚れたまま加熱しない。
汚れはすぐにふき取るか、はずして洗う。
お手入れ➡40ページ
汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色・割れの原因。

操作パネル

ランプについて
操作が必要なときに、ランプが点滅してお知らせします。

仕上がりキー

- **ゆでもの**、**解凍**、**オートメニュー** で、仕上がりの強弱を調節したいときに使う。（5段階）
- スタート前か、スタート後20秒以内に調節できる。

（**〈(弱め)**…加熱時間が約1～2割減る。
〉(強め)…加熱時間が約1～2割増える。）

弱　中　強
弱め　標準　強め
やや弱め　やや強め

自動キー

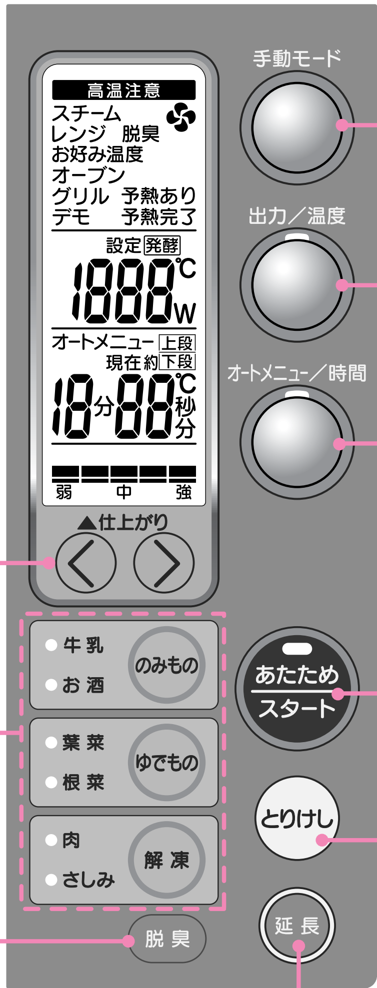
- 時間・温度設定が不要。

のみもの ➡18～19ページ
ゆでもの ➡22～23ページ
解凍 ➡20～21ページ

脱臭キー

➡40ページ

- 初めにカラ焼きするとき、庫内のにおいが気になるときに使う。



延長キー

➡39ページ

- 加熱後、もう少し加熱したいときに使う。

手動モード（ダイヤル1）

➡30～38ページ

- **レンジ**、**お好み温度**、**オーブン**、**グリル** の設定に使う。

出力／温度（ダイヤル2）

出力

- **レンジ**「1000W」「600W」「500W」「200W」「100W」「発酵」の出力設定に使う。

温度

- 温度の設定に使う。

オートメニュー／時間（ダイヤル3）

オートメニュー ➡24～28ページ

- 時間・温度設定が不要。

時間

- 時間の設定に使う。

あたため スタートキー

あたため ➡16～17ページ

- 時間設定が不要。

スタート

- 加熱をスタートするときに押す。

＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。続けるときはもう一度押す。

とりけしキー

- キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。

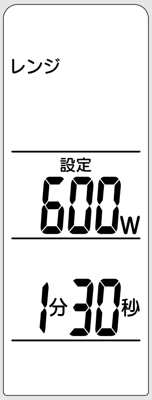
●**自動調理**は、**あたため**、**のみもの**（2メニュー）、**解凍**（2メニュー）、**ゆでもの**（2メニュー）、**オートメニュー** 1～12（12品目、33メニュー）の合計40メニューです。

● ドアを開けると、電源が入ります。
表示部は「０」を表示します。

表示部

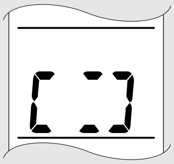
● 加熱時間や選んだ機能、働いている機能を表示します。

＜例＞ レンジ「600W」で１分30秒。



その他の表示

＜加熱表示＞



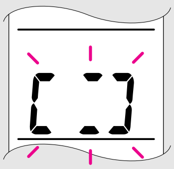
加熱時間や現在温度が確定するまで表示する。

＜高温注意表示＞



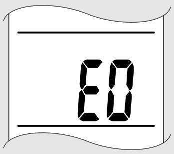
● オーブン･グリル･ハイブリッド加熱中に庫内の温度が高くなると点灯。
● 庫内底面の温度が高いときは点滅して表示。
➡45ページ

＜ホット表示＞



庫内の温度が高いときに点滅して表示。 ➡45ページ

＜故障表示＞



故障したとき、E0、P0などを表示。
➡45ページ

＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用モードになっています。
使用時は、デモを解除してください。
➡45ページ

準備（カラ焼きをする）

ヒーター加熱

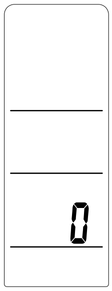
初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

● ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
● 約15分で終了します。

お願い
煙やにおいが出ますが、故障ではありません。
窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

ドアを開けると
「０」を表示。



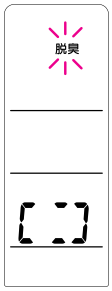
2 庫内に何もないことを確認して、ドアを閉める

お願い
角皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 脱臭 を押す

脱臭がスタート。

加熱表示し、20秒後、
残り時間を表示。



終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

＊調理は本体が冷めてから行う。

お知らせ
加熱終了後、電気部品を冷やすため、数分間本体内部のファンが回ります。（表示部は送風表示（✿）が点灯します）

音量調節／出し忘れお知らせ

便利機能 お好みで設定してください。

音量調節

音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
（延長）を続けて 3 回押す

3 回押すごとに、

音量標準
↓ ピッ ピッ ピッ
音量小
↓ ピッ ピッ 音なし
鳴らない
音なし 音なし ピッ

をくり返す。

（＊最後の音が切りかわった音です。）

＊切りかわると、2 秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

「鳴らない」に設定すると

- 全てのキー受付音、加熱終了音が鳴りません。
- 出し忘れお知らせ機能を設定していても働きません。

お知らせ

電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能 お好みで設定してください。

出し忘れお知らせ

加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
（全てのキーで働きます。出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせにするとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
（あたため スタート）を続けて 3 回押す
（ピッピッピーッと鳴る）

＊切りかわると、2 秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。(ピッピッピッと鳴る)

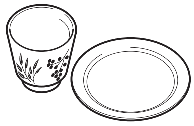
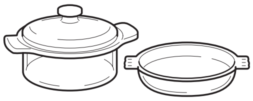
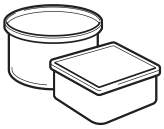
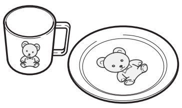
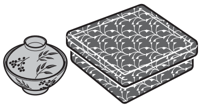
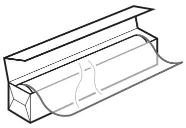
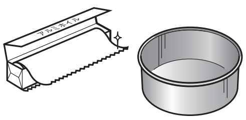
設定すると

- 加熱終了後、ドアを開けないと、1 分ごとにブザーが鳴ります。(10分間。表示部は「0」を表示。)
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、**とりけし**を押します。

お知らせ

電源プラグを抜いても記憶しています。

使える容器・使えない容器

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱	ハイブリッド加熱 (レンジ+ヒーター)
陶器、磁器 	○使える ＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。		
耐熱性ガラス容器 	○使える ＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。		
耐熱性のない ガラス容器 	×使えない ●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。		
耐熱性 プラスチック容器 	○使える ●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。 ＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	×使えない ＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。	
その他 プラスチック容器 	×使えない ●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。 （例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など） ＊ただし、スチロールトレーは 解凍 のみ使える。		
漆器、 竹・木・炭・籐・紙製品 	×使えない ●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。 ＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。		
ラップ 	○使える ●耐熱温度が140℃以上の物が使える。 ＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	×使えない ＊ただし、 手動 オーブン 「発酵」には使える。	×使えない ＊ただし､手動 レンジ 「発酵」には使える。
金属容器、金串、金網、 アルミホイルなど 	×使えない ＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。 （解凍 など）	○使える ＊ただし、取っ手などがプラスチックの物は使えない。	×使えない ＊ただし、 オートメニュー 2と8では、付属の角網が使える。

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
＊ あたため 、 のみもの 、 解凍 、 お好み温度 のとき（赤外線センサー使用時）、ふた（陶器、ガラス、プラスチックなど）を使うと、センサーの働きが悪くなるので使わないでください。

ごはん・おかずをあたためる 

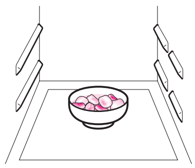
レンジ加熱



● 設定温度は80℃です。60～90℃に調節できます。
　温度の表示はめやすです。
● 食品の分量は約100～500gです。
● 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

1 食品を入れる

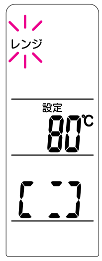
容器に入れて庫内の中央に置く。
(角皿を底面にしくと、汚れ防止になります➡11ページ)



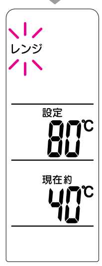
2  を押す

加熱がスタート。

加熱表示し、
25秒後、現在温度（めやす）を表示。



25秒後



●でき上がりの温度を選ぶとき
➡17ページ
スタート後20秒以内（ランプ点灯中）に**ダイヤル２（温度）**を回して60～90℃を選ぶ。
ごはんは70℃に設定する。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。(容器も熱くなっていることがあるので、気をつける)

●もっと熱くしたいとき　➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル３（時間）**で時間を合わせる。

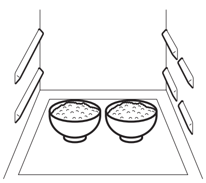
庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示となって、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡45ページ

 赤外線センサーについて➡９ページ

食品の置き方

● 庫内中央に置く



２個以上の場合、
中央に寄せる

＊食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれず、発煙・発火の原因。

お願い

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。破裂して、やけど・けが・破損の原因。
■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。
■庫内底面が熱い(表示部に「高温注意」が点滅している)ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■食品が少量（100g未満）のときは、手動 **レンジ**「600W」(➡30ページ) で様子を見ながら加熱する。
■ごはんとカレーなど加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しない。

お知らせ

■加熱中、食品からパチパチ音がすることがありますが、異常ではありません。
■加熱中など、ドアの内側がくもることがありますが、本体には影響ありません。

でき上がりの温度を選ぶとき

スタート後20秒以内（ランプ点灯中）に
ダイヤル２（温度）を回して、設定温度を選ぶ



最初の設定は80℃。
60～90℃（５℃単位）
で設定できる。

〈下記の食品は それぞれのキーであたためる〉

■牛乳・お酒・コーヒーなど
➡**のみもの**（18ページ）
（**あたため**では沸とうして飛び散ったり、上手に加熱できない）

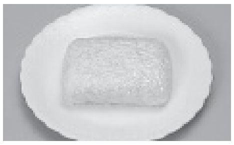
■肉まん・あんまん・パン
➡手動**レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱（48ページ「あたため」）
- 肉まん、あんまんは水をふってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

ラップをするもの

- 分量が多いとき
- あたためると飛び散って庫内がよごれるとき（カレー等）
- ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう（ラップの破裂防止のため）



しゅうまい
焼きそば・野菜炒め・煮もの
加熱後、混ぜる。
焼き魚・煮魚
煮魚は煮汁を少しかける。



冷凍ごはん
冷凍品



カレー
シチュー
加熱後、混ぜる。

ラップをしないもの



ごはん・ピラフ
しっとり仕上げたいときは水をふる。



汁もの（１人分）
みそ汁・すまし汁
加熱前にかき混ぜる。
（突然沸とうして、飛び散りを防ぐため）

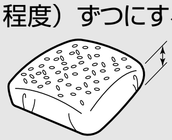
冷凍品について

■食品を上手に仕上げるため、パッケージに記載された調理時間より長くなることがあります。
■クリームコロッケのような中身のやわらかい物は、中身が出てしまうことがあります。

上手な加熱のコツ

■パッケージに並べ方が記載されているときは、その並べ方にする。
■ピラフなどのご飯類、スパゲティーなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。

冷凍ごはんを作るときのコツ
- 分量は1人分（１回分約150ｇ程度）ずつにする。
- 熱いうちに、平ら（厚さ約２～３cm）に均一になるようピッタリとラップに包む。


厚さ約２～３cm

上手な加熱のコツ

■食品の量にあった大きさの容器を使う。 ➡「使える容器・使えない容器」15ページ
■食品は高さが均一になるように盛りつける。
（食品が薄くて平らな物のときや少量（100g以下）のときは、手動**レンジ**「600W」（➡30ページ）で様子を見ながら加熱する）
■加熱の途中で、かき混ぜや裏返しをする。
■ぬるい部分があるときは、かき混ぜたり、裏返して**延長**または手動**レンジ**「600W」（➡30ページ）で様子を見ながら加熱する。

牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる

レンジ加熱



庫内の温度が高いと

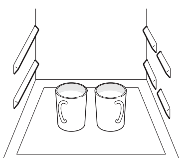
ブザーが鳴り、ホット表示となって、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。

➡45ページ

赤外線センサーについて➡ 9 ページ

牛乳・お酒の置き方

- 庫内中央に置く

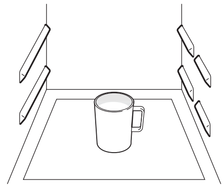


2 個以上の場合、中央に寄せる

＊端に置くと仕上がりが悪くなる。また、沸とうしたり、庫内から取出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどの原因。

- 設定温度は牛乳は60℃、お酒は50℃です。牛乳は40～80℃、お酒は40～60℃に調節できます。温度の表示はめやすです。
- 食品の分量は 1 ～ 4 杯までです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

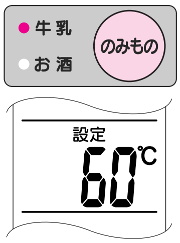
1 食品を入れる



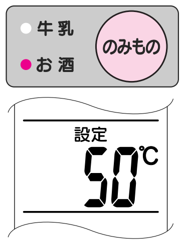
牛乳はマグカップに、
お酒は耐熱性のコップなどに入れて
庫内中央に置く。
（角皿を底面にしくと、汚れ防止になります。➡11ページ）

2  を押す

牛乳は **1 回**押す



お酒は **2 回**押す

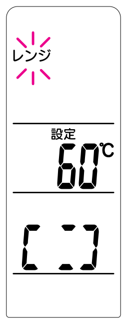


- できあがりの温度を選ぶとき➡19ページ
  ダイヤル 2（温度）を回して、設定温度を選ぶ。

3  を押す

加熱がスタート。

加熱表示し、
25秒後、現在温度（めやす）を表示。



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。
（容器や取っ手も熱くなっていることがあるので気をつける）

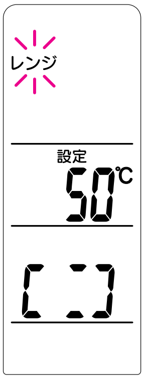
- もっと熱くしたいとき ➡39ページ
  加熱終了後 5 分以内に、**延長**を押して**ダイヤル 3**（時間）で時間を合わせる。

お願い

庫内底面が熱い（表示部に「高温注意」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

でき上がりの温度を選ぶとき

スタート前かスタート後20秒以内（ランプ点灯中）に**ダイヤル２（温度）**を回して、設定温度を選ぶ



- 牛乳の最初の設定は「60℃」。40～80℃（5℃単位）で設定できる。
- お酒の最初の設定は「50℃」。40～60℃（5℃単位）で設定できる。

上手な加熱のコツ

■１杯分の分量のめやす

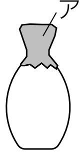


- 牛乳＝約200mL
- お酒＝約180mL
（１mL＝１cc）
- 容器の約８分目をめやすに入れる。
- 容器に対して少量しか入れないと、仕上がり温度が高くなり、沸とうする場合がある。

■分量にあった容器を使う
- 容器の大きさ、形状、材質により、仕上がり温度がかわる。
- とっくりは背の低い物を使う。
- 牛乳ビンや紙パックでの加熱はしない。

■加熱後は
かき混ぜる。

■首の細いとっくりは
上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。



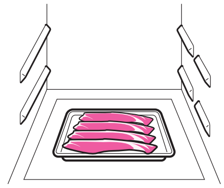
肉や魚を解凍する

レンジ加熱



- 食品の分量は約100～500gです。
- 出力100W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

1 食品を入れる



ラップをはずし、スチロールトレーごと庫内中央に置く。

(角皿を底面にしくと、汚れ防止になります ➡11ページ)

お願い

ラップ、飾りははずす。

2 解凍 を押す

肉は 1 回押す　　**さしみは 2 回押す**

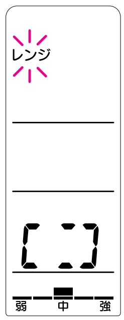




表示部は「レンジ」が点灯。

- 仕上がりの調節をしたいとき➡12ページ
  仕上がり ＜ (弱め)または ＞ (強め)で調節する。

3 あたため スタート を押す



加熱がスタート。(約５～20分)
加熱表示し、数分後、
残り時間を表示する。
(ただし、表示しない場合もある)

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- もっと解凍したいとき ➡39ページ
  加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル３(時間)**で時間を合わせる。

庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示となって、使えません。**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡45ページ

お知らせ

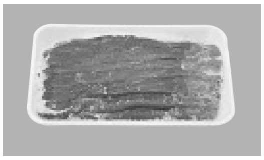
食品の形状・初期温度によっては部分的に煮える ことがあります。

お願い

庫内や庫内底面が熱い（表示部に「高温注意」が点滅している）ときは、ドアを開けて冷やしてから使う。(約15分)

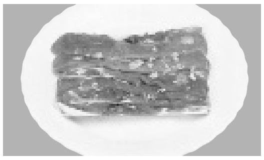
スチロールトレーのとき

● ラップをはずしてスチロールトレーごと庫内中央に置く



スチロールトレーがないとき

● 平皿の上に、ラップをはずした食品をのせ、庫内中央に置く



次の場合、自動できません

● 少量（100g未満）のとき
● オーブン使用後など、庫内があたたかいとき
● ラップ包装のまま解凍したいとき
● 冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの

↓

手動 **レンジ** 「200W」(➡30ページ)で様子を見ながら解凍する

肉：解凍を 1 回押す

● 解凍後、加熱調理するときなど（ほぐせる仕上がり）



薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。



ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。



かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ⦾ **(やや強め・強め)**を使う。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

さしみ：解凍を 2 回押す

● 解凍後、そのまま生で食べるときなど（包丁で切れる仕上がり）



まぐろ・切り身魚
厚さが均一でないときは、薄い部分にアルミホイルを巻く。



えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。



一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

上手な解凍のコツ

■厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。また、**仕上がり** ⦾ **(やや強め・強め)**を使う。

■ホームフリージングは
● 新鮮な物を選ぶ。
● 飾りや敷き物は取除く。
● 1回分（約200g）ずつに分けて、約3cm以内に厚さをそろえる。
● 空気を抜き、ラップなどで密封する。

お願い

アルミホイルは庫内底面や壁、ドアに触れないように巻く。触れると火花の原因。

■ラップをはずす
ラップをしたままでは、自動で解凍できない。

■細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は**仕上がり** ⦾ **(やや弱め・弱め)**を使う。

■冷凍室から出してすぐに解凍
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため、**手動** **レンジ** **「200W」**(➡30ページ)で様子を見ながら解凍する。

野菜をゆでる

（**ゆでもの**）

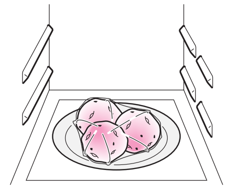
レンジ加熱



- 食品の分量は葉菜が約100〜500g、根菜が約100〜600gです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

1 食品を入れる

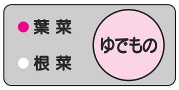
①食品を洗い、水気を残したまま
　ラップでピッタリ包む。
②平らな耐熱皿にのせて、庫内中央に置く。



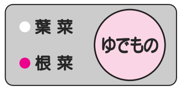
（角皿を底面にしくと、汚れ防止になります➡11ページ）

2 ゆでもの を押す

葉・花・果菜は 1 回押す



根菜は 2 回押す

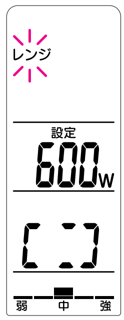


表示部は「レンジ」が点灯。

●仕上がりの調節をしたいとき➡12ページ
仕上がり ＜ **（弱め）**または ＞ **（強め）**で調節する。

3 あたため スタート を押す

加熱がスタート。
加熱表示し、
数分後、残り時間を表示。



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●加熱がたりないとき　➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長** を押して **ダイヤル３（時間）**で時間を合わせる。
（再度、**ゆでもの** で加熱しない。
さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ・発煙・発火の原因）

庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示となって、使えません。**とりけし** を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡45ページ

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがありますが、本体には影響ありません。

お願い

■庫内や底面が熱い（表示部に「高温注意」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、**ゆでもの** は使わない。
手動 レンジ「600W」（➡30ページ）で様子を見ながら加熱する。
■細く小さいもの（100g未満）、保存などにより乾燥しているもの、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすいさつまいもは、**手動 レンジ「600W」（➡30ページ）で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。**

洗ってラップに包み、耐熱皿にのせます。

葉・花・果菜
（**ゆでもの**を１回押す）

ブロッコリー・カリフラワー



小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす



加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など



茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス



根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物
（**ゆでもの**を２回押す）

じゃがいも・さつまいも



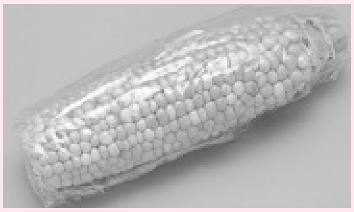
加熱後、**約５分**庫内でむらす。

かぼちゃ



大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし



皮をむいてラップに包む。（はじける音がするときがある。）

細かく切ったもの・少量のとき

（手動**レンジ**「600W」（➡30ページ）で様子を見ながら加熱する）

お知らせ

薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら、手動**レンジ**「600W」で加熱してください。

例）

玉ねぎのみじん切り



中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス



中１本（100g）＝約８～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

上手な加熱のコツ

■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

こんなメニューのときに便利

- コロッケ➡じゃがいも（根菜）…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす➡なす（葉菜）…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物➡かぼちゃ（根菜）…煮込みの時間が短くできます。

自動メニューで調理する

（**オートメニュー** 1〜6）

付属品は
メニュー集にしたがう。

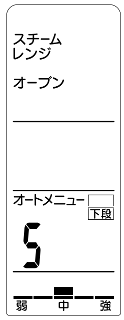


例：茶わんむしを作るとき

1 食品を入れる

角皿に食品をのせて水（200mL）を入れ、棚下段にのせる。

2 オートメニュー／時間（ダイヤル3）を回して メニュー番号を「5. 茶わんむし」に合わせる

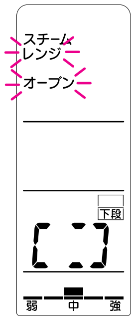


右に回すと、メニュー番号が「1」→「12」にかわる。

左に回すと、「12」→「1」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ＜**（弱め）**または ＞**（強め）**で調節する。

3 あたため スタート を押す



加熱がスタート。
10秒後、加熱表示し、「レンジ」と「オーブン」が交互に点滅。
約20秒後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

（**オートメニュー** 4〜6では、角皿にお湯が残っていることがあるので、気をつける）

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル３（時間）**で時間を合わせる。

お知らせ

メニュー番号とメニュー名はドア下側にあります。

オートメニュー 1〜3
（ハイブリッド加熱です）

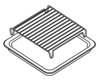
メニュー番号
1 肉じゃが

筑前煮	➡82ページ
肉じゃが	➡83ページ

お知らせ

加熱途中にブザーが鳴り、3 分間、加熱が止まります。食品を取出してアクを取り、かき混ぜて**スタート**を押すと、加熱を継続します。
（ドアを開けないと、3 分後に自動的に加熱を継続します。）

メニュー番号
2 照り焼き


（棚上段）

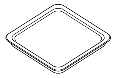
とりの照り焼き	➡74ページ
ぶりの照り焼き	➡76ページ

メニュー番号
3 煮豆

黒豆	➡83ページ
金時豆	➡83ページ

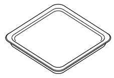
オートメニュー 4〜6
（ハイブリッドスチーム加熱です）➡68ページ

メニュー番号
4 手作りとうふ


（棚下段）
水200mL

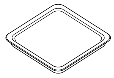
手作りとうふ	➡69ページ

メニュー番号
5 茶わんむし


（棚下段）
水200mL

茶わんむし	➡68ページ
中華風茶わんむし	➡68ページ

メニュー番号
6 手作りしゅうまい


（棚下段）
水200mL

手作りしゅうまい	➡69ページ

ハイブリッド加熱について

レンジとヒーターを同時に使い、調理します。
使える容器は耐熱性のあるガラス容器、陶器、磁器です。

- 金属製のもの・アルミホイルは使えません。（火花の原因）
  ただし、**オートメニュー** 2と8では付属の角網が使えます。
- プラスチック製のもの・ラップは使えません。（溶けの原因）
  ただし、オーブン、グリル指定のものは使えます。

自動メニューで調理する

（オートメニュー 7〜12）

例：グラタンを焼くとき

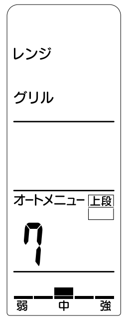
付属品は
メニュー集にしたがう。



1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚上段にのせる。

2 （ダイヤル3）を回して メニュー番号を「7. 手作りグラタン」に合わせる

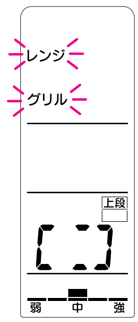


右に回すと、メニュー番号が「1」→「12」にかわる。

左に回すと、「12」→「1」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ＜（弱め）または ＞（強め）で調節する。

3 を押す



加熱がスタート。
10秒後、加熱表示し、「レンジ」と「グリル」が交互に点滅。
約20秒後、残り時間を表示。
（「1. 手作りグラタン」では残り時間を表示するまでに15分程度、「9. ピザ」では２分程度かかる。）

↓

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

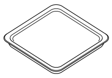
●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、延長を押してダイヤル３（時間）で時間を合わせる。

お知らせ

■メニュー番号とメニュー名はドア下側にあります。
■設定温度の変更はできません。

オートメニュー 7〜8
（ハイブリッド加熱です）

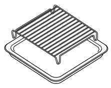
メニュー番号
7 手作りグラタン


（棚上段）

マカロニグラタン	➡70ページ
豆乳グラタン	➡70ページ
ほうれん草とさけのグラタン	➡71ページ
もちのラザニア風	➡71ページ

※市販の冷凍グラタン（オーブン用・電子レンジ用）は自動ではできません。

メニュー番号
8 フライ再加熱


（棚上段）

（ラップ・包装ははずす）

- 調理済みのフライなど（常温・冷蔵）をサクッと仕上げます。
（冷凍品は あたため を使う）
- 食品の分量は約100〜300gまでです。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。
➡48ページ

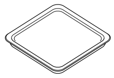
上手な加熱のコツ

■厚みのある物は 仕上がり ＞（やや強め・強め）を使う。

■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は 仕上がり ＜（やや弱め・弱め）を使う。

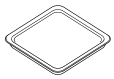
オートメニュー 9〜12
（オーブン加熱です）

メニュー番号
9 ピザ


（棚下段）

手作りピザ	➡61ページ
バリエーション	➡61ページ
冷凍ピザ（オーブン用）	➡61ページ
かんたんピザ	➡64ページ

メニュー番号
10 クッキー

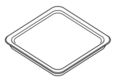

（棚下段）

型抜きクッキー	➡55ページ
チョコチップクッキー	➡55ページ

メニュー番号
11 シフォンケーキ

シフォンケーキ	➡54ページ
バリエーション	➡54ページ

メニュー番号
12 ヘルシーフライ
➡28ページ


（棚下段）

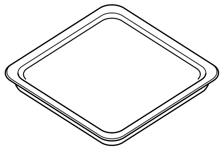
エビフライ	➡66ページ
さけフライ	➡66ページ
とりのから揚げ	➡67ページ
ベジタブルアラカルト	➡67ページ
フライドポテト	➡67ページ

自動メニューで調理する

（オートメニュー 「12. ヘルシーフライ」 ➡27ページ）

ヒーター加熱

角皿を使う。



（棚下段）



予熱する：角皿ははずす。

1 （ダイヤル3）を回して メニュー番号を 「12. ヘルシーフライ」に合わせ、 あたため スタート を押して予熱する



予熱がスタート。（約 9 分）
20秒後に現在温度を表示。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。



お知らせ

保温が終了すると 3 の操作ができません。
手順 1 からやり直してください。

加熱する

2 食品を入れる

角皿に食品をのせて油を均等にかけ、棚下段にのせる。

⚠注意 予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

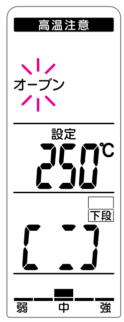
●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり 〈 （弱め）または 〉 （強め）で調節する。

3 あたため スタート を押す

加熱がスタート。（約19分）
加熱表示し、約 6 分後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。



●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後 5 分以内に、延長を押してダイヤル 3（時間）で
時間を合わせる

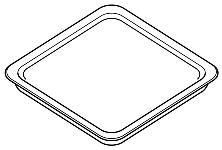
お知らせ

設定温度の変更は
できません。

トーストの焼き方

ヒーター加熱

角皿を使う。



（棚上段）



●予熱してから焼くことで、表面はサクッと、中はふんわり仕上がります。

1 角皿を棚上段に入れる

2 手動モード（ダイヤル1）を回して「オーブン 予熱あり」に合わせる

3 出力／温度（ダイヤル2）を回して「250℃」に合わせる

4 あたため スタートを押す

予熱がスタート。（約16分）
20秒後に現在温度を表示。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

お知らせ

保温が終了すると 6 の操作ができません。
手順 1 からやり直してください。

5 角皿を取出し、食パンを入れる

パンを角皿にのせ、棚上段にのせる。
1～4 枚までできる。

⚠**注意** 予熱後は、庫内、角皿が熱くなっているので、やけどに注意する。

6 出力／温度（ダイヤル2）を回して「250℃」に合わせる

7 オートメニュー／時間（ダイヤル3）を回して「3～5分」に合わせる

8 あたため スタートを押す

加熱がスタート。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後 5 分以内に、**延長**を押して**ダイヤル 3（時間）**で時間を合わせる。

トーストのコツ

■庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後はできるだけ早く食品を入れて、加熱する。

■焼き色はパンの種類、厚さなどによって異なる。お好みに合わないときは延長で様子を見ながら焼く。

■続けてトーストを焼くときも、予熱から行う。（予熱時間は短くなる）

レンジで調理する

(「1000W」「600W」「500W」「200W」「100W」「発酵」)

レンジ加熱



- レンジ出力は「1000W」、「600W」、「500W」、「200W」、「100W」、「発酵」が選べます。(「発酵」はハイブリッド加熱です)
- 設定できる時間は、「1000W」が10秒～5分、「600W」・「500W」が10秒～20分、「200W」・「100W」が30秒～90分、「発酵」が30秒～20分です。

1 食品を入れる

食品を庫内中央に置く。
(角皿を底面にしくと、汚れ防止になります➡11ページ)

2 手動モード(ダイヤル1)を回して「レンジ」に合わせる



3 出力／温度(ダイヤル2)を回して出力を合わせる

右に回すと**「1000W」**、
左に回すと**「500W」「200W」「100W」「発酵」**を表示。



4 オートメニュー／時間(ダイヤル3)を回して時間を合わせる

1000Wのときは、10～30秒は5秒単位、30秒～5分は10秒単位で表示。
600W・500Wのときは、10秒～5分は10秒単位、5～20分は30秒単位で表示。
200W・100W・発酵のときは、30秒～10分は30秒単位、10～30分は1分単位、30～90分は5分単位で表示。(発酵は20分まで)



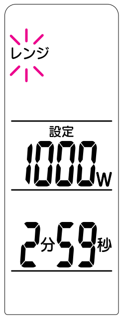
※20分以上は、分のみを表示

使い方

手動調理 レンジ

5 あたため スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。
（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル３（時間）**で時間を合わせる

お願い

■庫内底面が熱い（表示部に「高温注意」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

■安全のため、乾燥したものや少量（100g未満）のものは、レンジ出力を低下させることがある。
加熱が不足のときは、手動 **レンジ**「600W」（➡30ページ）を使い、食品の状態を確認しながら、再度、加熱する。

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがありますが、本体には影響ありません。

上手な加熱のコツ ➡17ページ

■加熱時間は、食品の量が２倍になると２倍弱になる。

■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜたり裏返す。

■角皿を庫内底面に置いて加熱するときは、時間をやや長め（約１割程度）にする。

■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときはラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

お好み温度にあたためる 

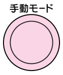
レンジ加熱

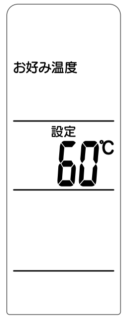


- 赤外線センサーを使い、食品の仕上がり温度をお好みに設定できます。温度の表示はめやすです。
- 設定できる温度は－10～90℃、食品の分量は約50～500gです。

1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。
（角皿を底面にしくと、汚れ防止になります➡11ページ）

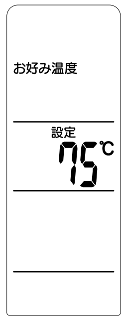
2  （ダイヤル1）を回して「お好み温度」に合わせる



3  （ダイヤル2）を回してお好みの温度を合わせる

（右に回すと設定温度が上がる。
左に回すと設定温度が下がる。）

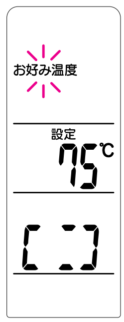
－10～０℃は２℃単位、
０～90℃までは、５℃単位で設定できる。



4  を押す

加熱がスタート。

加熱表示し、
25秒後、現在温度（めやす）を表示。
（スタート後の温度の変更はできません）



加熱終了 加熱終了音が鳴る

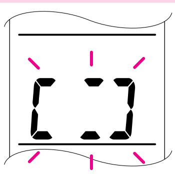
食品を取出す。
（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

 赤外線センサーについて➡９ページ

上手な加熱のコツ
➡17ページ

■ふたは使わない。
➡９ページ

庫内の温度が高いと（ホット表示）



お好み温度 を選ぶとブザーが鳴り、ホット表示となって使えません。
とりけし を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。（約15分）
ただし、手動 **レンジ** （➡30ページ）はすぐに使えます。

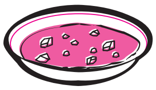
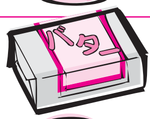
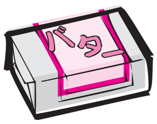
＜お好み温度と食品のめやす＞

＜お好み温度表示＞
（本体）

＊ドア下側にあります

お好み温度			
-10	40	70	80℃
アイス	ベビーフード	おかず ごはん	スープ カレー

設定できる温度

℃	食品	備考
90		
85 80	 スープ カレー・シチュー ●加熱後、混ぜる。	ごはん・おかずのあたために
75 70	 ごはん みそ汁	
65 60	 牛乳 お酒	パン・ピザなどのあたために
55 50	 バター・チョコレート（溶かす） ●バターは、約３cmの角切りにする。	
40 30	 ベビーフード ●容器に移しかえて加熱する。 ●冷凍したものは、あたためられません。 ●赤ちゃんに与える前に必ず温度を確かめる。	
20	 バター・クリームチーズ（柔らかくする）	
10 0		
-5 -10	 アイスクリーム（柔らかくする） ●分量は120～500mLにする。 ●容器のふた（内ぶたも）は必ず取る。	

＊ベビーフードの１回に加熱できる量は60～130g。

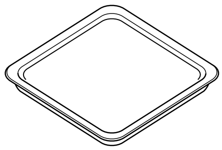
使い方

手動調理 お好み温度

グリルで調理する

ヒーター加熱

角皿を使う。



（棚上段）
＊メニューによっては角網も使う。

- 表面に焼き色をつける料理などに使います。
- 300℃の高温で加熱します。（温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は１～30分です。



1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚上段にのせる。

2 手動モード（ダイヤル1）を回して「グリル」に合わせる



3 オートメニュー／時間（ダイヤル3）を回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、
10～30分は１分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

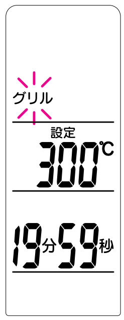


4 あたため スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

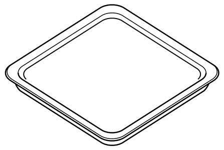


●加熱時間を延長したいとき　➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル３（時間）**で時間を合わせる。

オーブンで調理する
（予熱なし）

ヒーター加熱

角皿を使う。



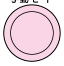
＊メニューによっては角網も使う。



● 設定できる温度は、100～270℃、時間は１～120分です。

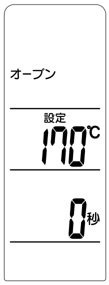
1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚上段または棚下段にのせる。

2 （ダイヤル1）を回して「オーブン」に合わせる

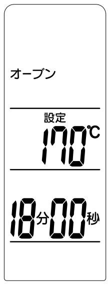


3 （ダイヤル2）を回して温度を合わせる



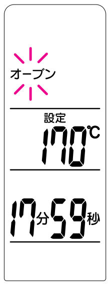
右に回すと、発酵45℃、100～270℃、
10℃単位で表示される。
左に回すと、発酵35℃、発酵30℃が表示される。

4 （ダイヤル3）を回して時間を合わせる



１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、
30～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

5  を押す



加熱がスタート。
残り時間を表示。

● 途中で温度を変更したいとき
① **ダイヤル１** を回す（温度が点滅）
② **ダイヤル２**（温度）で温度を合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

● 加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長** を押して **ダイヤル３**（時間）で時間を合わせる。

お知らせ

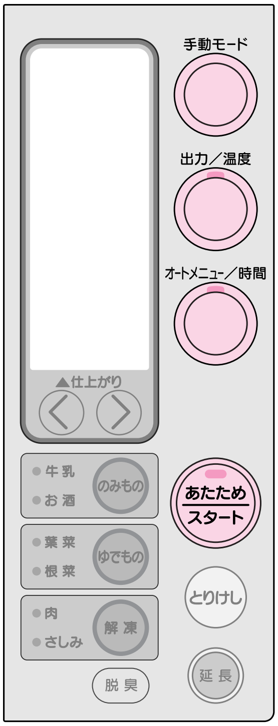
温度と時間どちらからでも合わせることができます。

上手な加熱のコツ
➡37ページ

オーブンで調理する
（予熱あり）

ヒーター加熱

予熱のとき、角皿、食品は入れない。



- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～270℃、時間は１～120分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約６～20分です。

予熱する

1 （ダイヤル1）を回して「オーブン 予熱あり」に合わせる



2 （ダイヤル2）を回して温度を合わせる

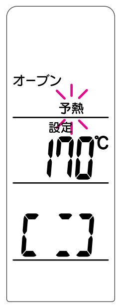
100～270℃、10℃単位で表示。
（右に回すと温度が上がる。
左に回すと温度が下がる。）



3 を押す

予熱がスタート。
加熱表示し、
20秒後、現在温度を表示。

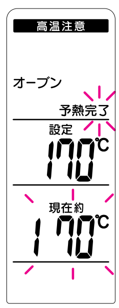
お知らせ
現在温度は、庫内のおよその温度です。
途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。



予熱終了 予熱終了音が鳴る

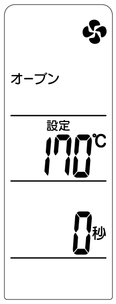
30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると **5** の操作ができません。
手順 **1** からやり直してください。



加熱する

4 食品を入れる

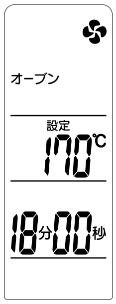


角皿に食品をのせ、棚にのせる。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、
やけどに注意する。

---

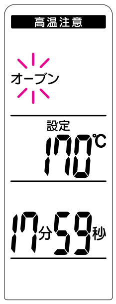
5  (ダイヤル3)を回して時間を合わせる



１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、
30～120分は５分単位で表示。
(20分以上は分のみを表示。)

---

6  を押す



加熱がスタート。
残り時間を表示。

●途中で温度を変更したいとき
①**ダイヤル１**を回す（温度が点滅）
②**ダイヤル２**（温度）で温度を合わせる

↓

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル３（時間）**で時間を合わせる。

上手な加熱のコツ

■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがある。お好みの仕上がりになるように温度や時間をかえる。
■焼き色のムラが気になるときは、加熱の途中（加熱時間の約7割経過時）で、角皿の手前と奥を入れかえる。
■加熱中は、ドアの開閉は控えめに。(庫内温度が下がる原因)
■加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取出す。

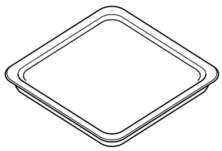
オーブン(予熱あり)のコツ

庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

オーブンで調理する
（発酵）

ヒーター加熱

角皿を使う。



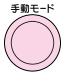
（棚下段）

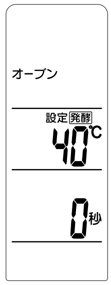


● パン生地の発酵に使います。
● 設定できる温度は30℃、35℃、40℃、45℃、時間は１～120分です。

1 食品を入れる

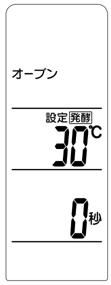
角皿に食品をのせ、棚下段にのせる。

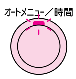
2  (ダイヤル１）を回して「オーブン」に合わせる



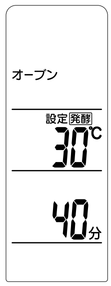
3  (ダイヤル２）を回して発酵温度を選ぶ

右に回すと「45℃」、
左に回すと「35℃」「30℃」が表示される。



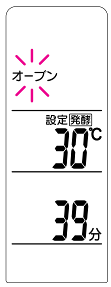
4  (ダイヤル３）を回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、
30～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）



5  を押す

発酵がスタート。
残り時間を表示。
（途中で発酵温度の変更はできません。）



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

● 発酵時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル３（時間）**で時間を合わせる。

お知らせ

夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。
食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。

加熱を延長する

- 加熱後、もう少し加熱したいときに使います。
- 加熱終了後から５分間は、設定したレンジ出力やオーブン温度を記憶しているので、時間を合わせるだけで、再度、加熱できます。
- 設定できる時間は10秒～20分（あたため、のみもの、お好み温度、レンジ「1000W」は５分まで）です。

1 加熱終了後、５分以内に 延長 を押す

2 オートメニュー／時間（ダイヤル3）を回して時間を合わせる

あたため、のみもの、お好み温度、レンジ「1000W」のときは、
10～30秒は５秒単位、30秒～５分は10秒単位で表示。
その他のときは、10秒～５分は10秒単位、５～20分は30秒単位で表示。
（20分は分のみを表示。）

3 あたため スタート を押す

加熱がスタート。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

＊延長加熱後も同じ手順で、再び、延長できます。

お願い

オーブン加熱後の延長は、ドアの開閉を控えめにし、なるべく早く行う。

お知らせ

■加熱中に延長を押しても受付けません。
■加熱終了後、５分過ぎると、自動的に電源が切れるので、延長できません。
➡２ページ「待機時消費電力ゼロ」

こんなときに使うと便利です

■厚みのある肉、かたまりの肉などを焼いたら加熱の足りない部分があった。
■市販の料理ブック通りに作ったら焼き色が薄かった。
■飲み物をあつあつに仕上げたい。

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

⚠警告

電源プラグを抜く

●ぬれた手で抜差ししない。
感電・けがの原因

プラグを抜く

⚠注意

本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため

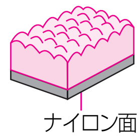
本体を冷ます

お願い

■こまめにお手入れ
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花･煙･さび･腐食･ドアのひび･割れの原因。
＊また庫内底面はセラミック製のため、素材の性質上、汚れが落ちにくくなることがあります。こまめにお手入れをしてください。

■本体の周囲も清潔に

■布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉･クレンザー（角皿と庫内底面のセラミック部のみ使える）
- 金属タワシ・
スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
オーブンクリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど



脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。
庫内に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

1 庫内をカラにしてドアを閉める

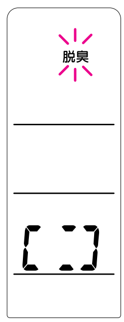
お願い 角皿ははずす。

2 (脱臭)を押す

脱臭がスタート。（約15分）
加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。

↓

終了 終了音が鳴る



⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

付属品（角皿、角網、つゆ受け）

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
汚れはすぐにふき取る。角皿の落ちにくい汚れは、液体クレンザーでこすり落とす。
汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色・火花の原因。

本　体

かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

庫内

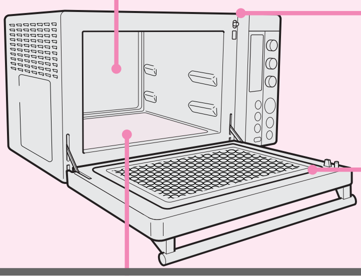
＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

脱臭コーティングがしてある。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- 庫内のにおいが気になるときは、**脱臭**を使う。➡40ページ

外観

■操作パネル
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。

■吸気口　➡10ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。



ドア内側

汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。

庫内底面（セラミック部）

■衝撃を加えたり、水をかけたりしない。
ひび・割れ・故障の原因。
■汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花・割れの原因。

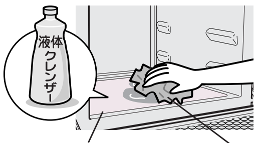
＊割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

汚れは、ぬれふきんですぐふき取る

（周囲の黒色のゴム部は強くこすらない）
汚れがついたまま調理を行うと、焦げて焼きつき、落ちにくくなります。

焼きついた汚れの落としかた

①ラップを丸める
②液体（クリーム）クレンザーを少量つけて、こすり落とす
③ぬれふきんで、液体クレンザーをふき取る
④それでも汚れが落ちないときは、ナイロンたわし（研磨剤入り）に水をつけて、こすり落とす。



＊ただし、スポンジや液体クレンザーは、セラミック部のみに使う。
（周囲の黒いゴム部や本体塗装面に使うと、傷がつくので注意する）

お願い　**汚れを残さない 焼きつけないために**

- カレーや煮魚など、飛び散りやすい食品をあたためるときは、ラップをかける
- 皿や容器、角皿には、あふれるほど食品をのせない
- 皿や容器の底の水滴や汚れをふき取ってから、庫内底面にのせる
- 加熱前に、庫内底面をかたく絞ったぬれふきんでふく（目に見えない汚れが、加熱で焦げて焼きつき、シミのようになることがある）
- 汚れたらすぐにふき取る。汚れたまま加熱を繰り返すと、汚れの焼きつきがひどくなり、落ちにくくなるので、こまめにお手入れする

お料理がうまくできないとき

●ごはん・おかずのあたため

食品がうまくあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。 レンジ加熱では、金属容器は使えません。
あたため で あたためても、熱くならない	●ふた（陶器やガラス製など）を使っていませんか。 赤外線センサーがうまく働きません。 ●食品を中央に置いていますか。 端に置くと、上手にあたたまりません。 ●食品の量が多すぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ☆もう少し加熱したいときは、**延長**を押して**ダイヤル 3（時間）**で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
あたため で あたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、小さすぎませんか。
ごはんがぬるい、あつい	●**ダイヤル 2（温度）**で60～90℃に調節してください。➡17ページ ●食品の量にあった容器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。 端に置くと、上手にあたたまりません。
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
熱いところとぬるいところがある	●カレーなどとろみのあるものは、**ダイヤル 2（温度）**で高め（85～90℃）に合わせ、加熱後はかき混ぜます。 ●煮ものなど、加熱ムラになりやすい食品は、かき混ぜたり、裏返して、**延長**（➡39ページ）または**手動 レンジ「600W」**（➡30ページ）で様子を見ながら加熱します。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

●のみもののあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●**のみもの**を使っていますか。➡18ページ **あたため**では、熱くなりすぎます。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸とうすることがあります。カップの７～８分目まで牛乳を入れます。 それより少ないときは、**ダイヤル 2（温度）**で低め（40～55℃）に合わせます。
お酒が熱くなりすぎる	●**のみもの**を **2 回**押して**「お酒」**に合わせていますか。➡18ページ
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

●解凍

食品が煮えた	●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●ラップをはずして解凍しましたか。 ●スチロールトレーを使っていますか。 ▶スチロールトレーがないときは、平皿の上に、ラップをはずした食品を置いてください。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり、溶けかけたものは、**手動** **レンジ**「200W」（➡30ページ）を使い、様子を見ながら解凍してください。 ●食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～800gが上手にできる分量です。 ●ラップをはずして解凍しましたか。 ☆さらに解凍したいときは、**延長**を押して**ダイヤル3**（時間）で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。 （再度、**解凍**は使わない）

●ゆでもの

生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど2個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、**延長**を押して**ダイヤル3**（時間）で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。 （再度、**ゆでもの**は使わない）

●その他

自動メニューがうまくできない	●メニュー集通りの分量・作り方ですか。 ▶違う分量・作り方のときは、自動では上手にできません。 手動で様子を見ながら加熱してください。 ●仕上がりがお好みに合わないときは、**仕上がり** ⊂ ⊃ で調節してください。
オーブン・グリル調理のときでき上がりが悪い	●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりがよくないことがあります。温度や時間をかえて、様子を見ながら加熱してください。
オーブン・グリル調理のとき焼き色にムラがある	●焼き色のムラが気になるときは、加熱の途中（加熱時間の約7割経過時）で、角皿の手前と奥を入れかえてください。 （入れかえはできるだけ素早く行い、**スタート**を押します）

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に取扱説明書をよくお読みいただき、次の点をお調べください。

●正しく動かない

表示が出ない	●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。（電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません） ●操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉してください。（ドアが開いているときは、ドアを閉めてください） 加熱終了後、5分過ぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが、故障ではありません。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ ●停電していませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。（電流容量不足）
キーを押しても作動しない	●ドアは確実に閉まっていますか。 ●操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ
すぐに加熱が止まる	●庫内底面が熱いとき、正しい食品の温度が測れず、加熱を止めることがあります。 ▶ドアを開けて庫内が冷めるのを待つか、**手動** **レンジ**「600W」（➡30ページ）で様子を見ながら加熱してください。

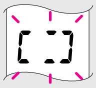
●音がする、音がしない

加熱中、加熱後に音がする	●レンジ加熱中、「ブーン」「ジィージィー」と音がしますが、これはレンジの動作音です。 ●加熱中の「カチカチ」「カッチン」等の音は、加熱を制御している音で、故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
加熱終了のブザーが鳴らない	●音量調節を「鳴らない」に設定していませんか。➡14ページ
加熱終了後、ブザーが鳴る	●「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。➡14ページ 食品をすぐに取出さないと、加熱後から1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間）

●火花や煙が出る、庫内底面の変色

火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。 ●庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。➡41ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡13ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後で **脱臭** を行ってください。➡40ページ
庫内底面が斑点やシミ状に変色する	●庫内底面・角皿・使用する容器に汚れがついたまま、加熱を行うと、熱により汚れが焼きつき、シミのようになります。 ▶お手入れを行ってください。➡40〜41ページ

●表示について

表示部に「高温注意」が点灯している	●加熱中に庫内の温度が高くなると、点灯してお知らせします。
ブザーが鳴り、表示部に「高温注意」が点滅している	●庫内底面の温度が高くなっているときのお知らせです。 ▶素手で触らないでください。(やけどの原因) また、耐熱性のない容器やラップ包装した食品をのせないでください。(溶け・変形の原因) ＊「高温注意」が点滅していてもキーは受付けます。 また、**とりけし**を押すと、「高温注意」は消えます。
ブザーが鳴り、ホット表示が点滅する 	●**あたため**、**のみもの**、**解凍**、**ゆでもの**、**お好み温度**で庫内の温度が高いときに表示します。 ▶**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ってください(約15分)。ただし、**手動** **レンジ**(➡30ページ)はすぐに使えます。
"あたため・スタート"のランプが点滅する	●加熱の途中でドアを開けると点滅します。 ▶続けて加熱するときは**スタート**を押してください。 加熱しないときは**とりけし**を押してください。
現在温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない	●現在温度表示は食品のおよその平均温度です。 まだ温度の低い部分がある場合は、設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。
表示部に「デモ」が表示されている	●店頭展示用(デモ)モードになっています。 (キーを押しても加熱されません) ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度、差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
表示部に「F5」が表示される	●角皿を底面に置いているとき、奥までしっかり入っていますか。 ●ドアに物がはさまっていませんか。 (ドアがわずかに開いていると「F5」を表示します) ▶**とりけし**を押し、正しい使い方に直してから、再度、操作をしてください。

●調理のできが悪い

食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。 (店頭展示用(デモ)モードになっています) ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度、差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。 ●レンジ加熱のとき、乾燥したものや、少量(100g未満)のものは、安全のためレンジ出力が低下することがあります。 ▶加熱不足のときは、**手動** **レンジ**「600W」(➡30ページ)を使い、食品の状態を確認しながら、くり返し加熱してください。
調理のでき上がりが悪い	●メニューの材料、分量、作り方、付属品を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。

●ドアがくもる

表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがありますが本体には影響ありません。しばらくすると、くもりは消えます。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。
故障の状況と表示部の英数字(A0、A1、A7、E0、E5、F5、F6、P0、P1、P2、P3、P4)をお買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名 (三菱オーブンレンジ)
2. 形　　名 (RO-DL3)
3. お買上げ日 (　　年　　月　　日)
4. 故障の状況 (できるだけ具体的に)

＊付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー		ラップ	分　量	加熱時間のめやす
ごはん		—	1人分（150g）	約1～1分30秒
ピラフ		—	1皿（250g）	約2～2分30秒
しゅうまい		有	15コ（225g）	約2～2分30秒
焼き魚		有	1切（70g）	約50秒～1分
みそ汁		—	1杯（150mL）	約1分30秒～2分
スープ		—	1杯（200mL）	約2～2分30秒
焼きそば		有	1皿（300g）	約2～2分30秒
野菜炒め		有	1皿（250g）	約2～2分30秒
野菜の煮もの		有	1皿（300g）	約2～3分
カレー		有	1皿（200g）	約1分30秒～2分
肉まん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
あんまん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
ロールパン		—	1コ（30g）	約10秒
冷凍	ごはん	有	1人分（150g）	約3～3分30秒
冷凍	カレー	有	1皿（200g）	約4～5分
冷凍	焼きおにぎり	—	2コ（100g）	約1分30秒～2分
冷凍	ピラフ	有	1皿（250g）	約4～5分
冷凍	スパゲティ	有	1人分（200g）	約4～5分
冷凍	しゅうまい	有	15コ（225g）	約4～5分
冷凍	肉まん	有	1コ（80g）	約1分20秒～1分30秒
冷凍	あんまん	有	1コ（80g）	約1～1分20秒

1mL＝1cc

のみもの（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー	ラップ	分　量	加熱時間のめやす
牛乳	—	1杯（200mL）	約1分30秒～2分
コーヒー	—	1杯（150mL）	約1分30秒
お酒	—	1杯（180mL）	約1～1分20秒

1mL＝1cc

解凍（レンジ「200W」で解凍する）

	分　量	ラップ	加熱時間のめやす
1.肉	100g	—	約1分30秒
1.肉	200g	—	約2～2分30秒
1.肉	300g	—	約3～3分30秒
2.さしみ	100g	—	約1分
2.さしみ	200g	—	約1分30秒～2分
2.さしみ	300g	—	約2分30秒～3分

★ラップははずす。

ゆでもの（レンジ「600W」で加熱する）

	分　量	ラップ	加熱時間のめやす
1.葉菜	100g	有	約1分30秒～2分
1.葉菜	200g	有	約2分30秒～2分40秒
1.葉菜	300g	有	約3分30秒～4分
2.根菜	100g	有	約2分30秒～3分
2.根菜	200g	有	約3分30秒～4分
2.根菜	300g	有	約5～6分
2.根菜	500g	有	約9～10分

★根菜は残り時間約1分で、食品を裏返す。

オートメニュー「8.フライ再加熱」（グリルで加熱する）

	分　量	ラップ	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	—	約12～16分

★手動レンジで、角皿（底面プレート）を庫内底面に置いて加熱するときは、上記時間よりやや長め（約1割増）にする。

MENU

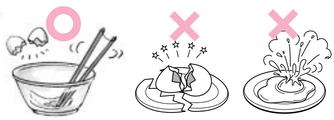
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

気をつけていただきたいこと

レンジ加熱・ハイブリッド加熱

ゆで卵（殻つき、殻なし）・目玉焼き作り禁止
あたため直し（おでんの卵など）禁止

●卵は必ず割り、よくほぐしてから加熱します。
破裂による、やけど・けが・破損を防ぐため。



のみものは突沸に気をつけて

●牛乳など粘りや油脂分の多い液などは、加熱しすぎないよう、のみものを使います。
●突然沸とうして飛び散り（突沸）を防ぐには、かき混ぜてから加熱します。



加熱しすぎに気をつけて

●食品は加熱しすぎると、発煙・発火します。
特に「少量」「乾いたもの（干物・スナック菓子・さつまいもなど）」は要注意。
手動で様子を見ながら加熱してください。

庫内・ドア内側は清潔に

●食品カス・油・煮汁などは必ずふき取ってください。
火花・発煙・発火・ドアの破損を防ぐため。



●電源が入らないとき➡2ページ（待機時消費電力ゼロ機能があります）

もくじ

お菓子・パン・ピザ

- 自動メニュー
- 手動メニュー

＊庫内が大きいため、おもちは焼けません。
また、油脂の少ないもの（野菜や魚など）は、こげ色がつかないことがあります。

おかず・ごはん

レンジでごはん

レンジでスープ

レンジで野菜・煮豆

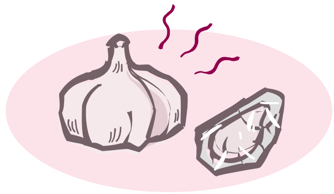
レンジの便利な使いかた



にんにくのくさみ抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

- 薄皮をつけたまま、ラップに包み、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
  （1かけにつき約20秒がめやす）



干ししいたけをもどす

水より早くもどります

- 干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
  （2～3枚で約1～1分30秒がめやす）



豆腐の水きり

「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに

- 豆腐を皿にのせ、ラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
  ふきんなどで水気をふきとる。
  （1丁（約300g）で約2～3分がめやす）

基本の スポンジケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約256kcal　1mL＝1cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 砂糖……90g
- 卵……M玉3コ
- バター……15g
- 牛乳……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

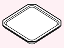
シロップ
- 砂糖……小さじ2
- 水……大さじ1強
- ブランデー……小さじ2

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど
- お好みのもの……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……20g
- バニラエッセンス・ラム酒……各少々

オーブン「170℃」（予熱なし）
約35～40分

付属品
棚下段



作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
レンジ「600W」で**約30～40秒**加熱してとかす。

6 **4**に**5**を入れ、手早く混ぜる。



7 **6**を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

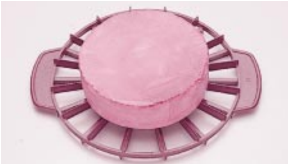


8 角皿の中央にのせ、**棚下段**にのせる。
オーブン「170℃」で**約35～40分**焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



☆焼き足りないときは、**延長**で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせて**レンジ**「600W」で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ケーキ作りのコツとポイント

●使う型は
金属製の丸型を使う。

●ボウルや泡立て器は
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●卵は
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●薄力粉は
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm
卵	M玉３コ	M玉４コ
砂糖	90g	120g
薄力粉	90g	120g
牛乳	小さじ２	大さじ１
バター	15g	20g
加熱時間	約35分	約40分

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。



作り方：（別立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

3 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



4 卵白は角が立つまで泡立てる。
残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



5 **4**に**3**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

6 あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。

自動·ヒーター加熱 シフォンケーキ



材料（直径18cmのシフォンケーキ型1コ分）　8等分の1切 約145kcal　1mL=1cc

卵白	M玉4コ分	サラダ油	30mL
卵黄	M玉3コ分	水	50mL
砂糖	80g	ブランデー	大さじ1
A 薄力粉（合わせてふるう）	80g	バニラエッセンス	少々
A ベーキングパウダー（合わせてふるう）	小さじ1		

オートメニュー「11.シフォンケーキ」
約40分

付属品　なし

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし）　約40〜45分

作り方

1 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

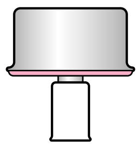
2 1に油、水、ブランデー、バニラエッセンスを混ぜながら少しずつ入れる。Aを少しずつ入れながらサックリと混ぜる。

3 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、残りの砂糖を入れてさらに泡立てる。

4 3に2を入れてサックリと混ぜ、型に流す。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。型の余分な部分に付いたケーキ種はふき取る。

5 4を庫内中央に置く。
オートメニュー「11.シフォンケーキ」で焼く。

6 取出したら逆さまにして冷ます。
（充分に冷ますほど、ケーキの縮みが少ない。）



7 冷めたら外周の型と生地の間にパレットナイフを差込み、静かに1周させて外周をはずす。
中央部は竹串を1周させて、型をひっくり返し、底にナイフを差込みゆっくりはずす。

☆型はアルミ製のものをおすすめします。
☆お好みにより、ホイップクリームやシナモンシュガーなどを添えてお召し上がりください。

バリエーションメニュー



材料Aに抹茶（大さじ1）を入れる。



材料Aにココア（大さじ1）を入れる。



材料の水のかわりにオレンジジュース（50mL）、オレンジピール（少々）を入れる。

自動・ヒーター加熱 型抜きクッキー



材料（36コ分）　1コ約30kcal

バター（柔らかくしておく）…45g	A 薄力粉……（合わせてふるう）……120g
砂糖 ……40g	A ベーキングパウダー…（合わせてふるう）…小さじ½
卵 ……M玉½コ	
バニラエッセンス ……少々	

オートメニュー「10.クッキー」　付属品 棚下段
約27分

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし）**約27〜30分**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で約5mmの厚さに伸ばす。
お好みの型で抜く。

4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて**棚下段**にのせる。

5 **オートメニュー「10.クッキー」**で焼く。

自動・ヒーター加熱 チョコチップクッキー



材料（20コ分）　1コ約65kcal

バター（柔らかくしておく）…50g	アーモンド（ダイス）……大さじ2
砂糖 ……40g	A 薄力粉……（合わせてふるう）……100g
卵黄 ……M玉1コ分	A ベーキングパウダー…（合わせてふるう）…小さじ½
バニラエッセンス ……少々	
チョコチップ ……50g	

オートメニュー「10.クッキー」　付属品 棚下段
約27分

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし）**約27〜30分**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 **棚下段**にのせて **オートメニュー「10.クッキー」**で焼く。

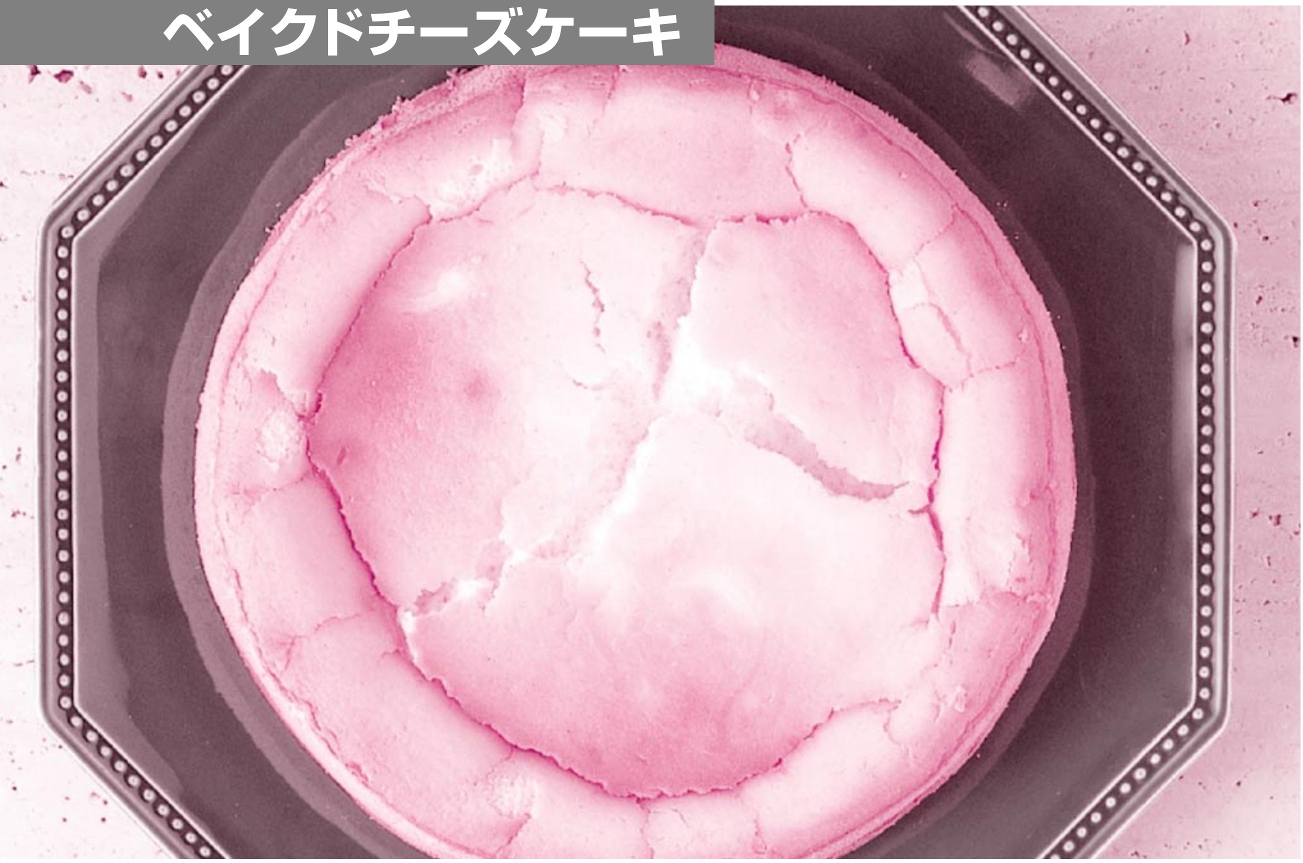
クッキー作りのコツとポイント

●生地の大きさや厚さをそろえる
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

●生地がベタベタしてきたときは
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●加熱後はすぐに食品を取出す
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

ベイクドチーズケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分） 8等分の1切 約215kcal	
ビスケット地	
ビスケット	50g
バター	40g
フィリング	
クリームチーズ	200g
卵	M玉2コ
砂糖	50g
A コーンスターチ	20g
A レモンの皮（すりおろす）	少々
A レモン汁	大さじ1
A 生クリーム	大さじ4
オーブン「180℃」（予熱なし） **約40〜45分**	付属品 棚下段

準　備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、**レンジ**「600W」で**約20〜30秒**加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。

2 **1**を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れ、**レンジ**「600W」で**約30秒〜1分**加熱してやわらかくし、泡立て器で混ぜる。
卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、
砂糖を入れてさらに泡立てる。
3に入れてサックリと混ぜる。

5 **2**の型に**4**を流して、表面をならし、型をトントンたたいて大きい泡を抜く。
角皿の中央にのせ、**棚下段**にのせる。
オーブン「180℃」で**約40〜45分**焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

☆ビスケットは甘味の少ない物を使います。

日持ちのするケーキ
パウンドケーキ



材料（18cm×8cmのパウンド型1本分） 18等分の1切 約95kcal	
バター（柔らかくしておく）………100g	A 薄力粉 ……・ベーキングパウダー…（合わせてふるう）……100g・……小さじ1
砂糖 ………………………………80g	バニラエッセンス………………少々
とき卵 ……………………M玉2コ分	
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g	

オーブン「170℃」（予熱なし）約50〜55分　付属品 棚下段

準 備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

4 **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて角皿の中央にのせ、**棚下段**にのせる。

5 **オーブン**「170℃」で**約50〜55分**焼く。

ロールケーキ



材料（1本分） 1本約1515kcal	
薄力粉 ……………………………90g	バニラエッセンス………………少々
砂糖 ………………………………90g	ジャム（お好みのもの）…カップ1/3
卵 ………………………………M玉4コ	ブランデー…………………大さじ1
サラダ油（または、とかしバター）…………………………大さじ1	

オーブン「180℃」（予熱あり）約20〜23分　付属品 棚下段

準 備
1 ジャムはブランデーでとく。

2 角皿にサラダ油をぬる。オーブンシートを角皿よりも大きめに切り、四隅に切り込みを入れて角皿にしく。
（油をぬっておくと、紙がずれなくなる。）

作り方
1 スポンジケーキ（P52）の**2**〜**4**と同様にしてケーキの生地を作る。

2 **1**にサラダ油を入れ、手早く混ぜる。
オーブン「180℃」で予熱する。

3 **2**を角皿に流し入れて平らにし、底を2〜3回たたいて空気を抜く。予熱終了後、**棚下段**にのせて**約20〜23分**焼く。

4 焼き上がったら、固く絞ったふきんの上に、焼けた面を下にして置き、紙をはがしてあら熱をとる。

5 **4**にジャムを均等にぬり、手前から巻いて巻き終わりを下にする。

チョコロールケーキの作り方
1 薄力粉80gとココア10gを合わせてポリ袋に入れ、よくふって充分に混ぜ合わせる。

2 あとはロールケーキと同じ要領で作る。
ホイップクリームをぬり、巻く。

☆ホイップクリーム（P53）を作ります。
ケーキに熱があるととけるので、ケーキが乾燥しないようにぬれぶきんをかけて、冷ましてからぬります。

巻きアレンジ（ジャムのかわりに）
●ハニーバター

バター50gを柔らかくする。
はちみつ大さじ3を入れて、よく混ぜる。

シュークリーム



材料（9コ分）　1コ約210kcal　1mL＝1cc

シュー皮

A	水	50mL
A	バター	40g
	薄力粉（ふるう）	40g
	とき卵	2～3コ分
	粉砂糖	適量

カスタードクリーム

	牛乳	500mL
B	薄力粉	25g
B	コーンスターチ	25g
B	砂糖	100g
	卵黄	3コ分
	バター	20g
	バニラエッセンス	少々
	ラム酒	適量

オーブン「200℃」（予熱あり）約30～35分　付属品 棚下段

作り方

1 カスタードクリームを作る。（下記参照）

2 大きめの耐熱容器にAを入れてラップをする。
レンジ「600W」で**約2～3分**、沸とうするまで加熱する。

3 **2**に薄力粉を入れ、木じゃくしで勢いよく混ぜる。生地が耐熱容器の底からはがれるようになったら**レンジ**「600W」で**約50秒～1分**加熱する。



4 **3**のあら熱がとれたら、とき卵1コ分を入れ、容器の周囲につかなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ入れ、木じゃくしですくって、ゆっくり落ちるくらいの固さになったら入れるのをやめる。



5 **オーブン**「200℃」で予熱する。
角皿にアルミホイルをしき、**4**を絞り袋に入れて直径3cmに9コ絞り出す。



6 予熱終了後、**5**の表面に霧をふき、**棚下段**にのせて**約30～35分**焼く。
焼き上がったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。



7 シュー皮の横に切りこみを入れ、カスタードクリームを詰める。表面に粉砂糖を茶こしでふる。

カスタードクリームの作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、**レンジ**「600W」で**約5分**加熱する。

2 別の耐熱容器にBを合わせてふるい、**1**を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。

3 **2**に卵黄を入れて混ぜ、**レンジ**「600W」で**約3分**加熱する。途中で1～2回かき混ぜる。

4 **3**が熱いうちにバター、バニラエッセンスを入れて混ぜる。あら熱がとれたら、お好みによりラム酒を入れる。

クリームアレンジ

●**ダブルクリーム**
カスタードクリーム（上記）半量と、ホイップクリーム（P53）半量を作り、それぞれのシューに詰める。

シュークリーム作りのコツとポイント

●**水とバターは必ず沸とうさせる**
沸とうが足りないと材料が混ざりにくく、ふくらみが悪くなる。

●**粉を入れたら手早く、しっかり練る**
練り方が足りないと表面がザラザラしてふくらみが悪くなる。生地が容器の底からつるりとはがれるようになるまで練る。

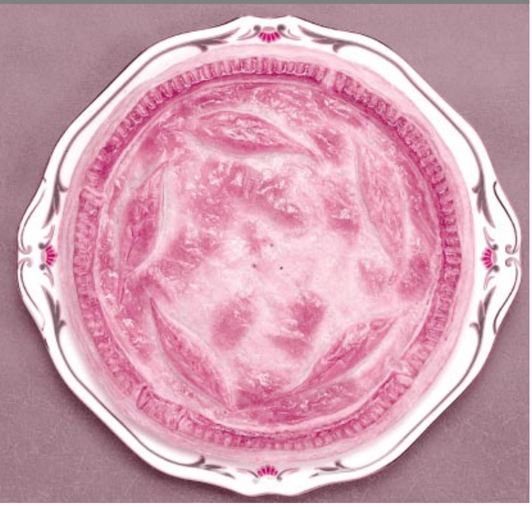
●**卵は少しずつ入れる**
はじめに入れた卵が充分に混ざって生地がなめらかになってから、次の卵を入れる。

●**生地の固さを見ながら入れる卵の量を調節する**
木じゃくしで生地をすくって、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
固すぎても柔らかすぎてもうまくふくらまない。
卵の量により焼き色が異なる。

●**表面には必ず霧をふく**
霧をふかないと表面が固く乾燥し、うまくふくらまない。

●**ドアを途中で開けない**
途中で冷たい空気に触れると、シュー皮はしぼんでしまう。

アップルパイ



材料（直径21cmのパイ皿1枚分）　8等分の1切 約295kcal　1mL＝1cc

りんごの甘煮
- りんご（できれば紅玉）…2コ（400g）
- A
  - 砂糖 ……50g
  - レモン汁 ……½コ分
  - バター ……10g
- シナモン……少々
- ラム酒 ……大さじ½

パイ生地
- 薄力粉（ふるう） ……200g
- バター（冷やして大豆粒くらいに刻む） ……140g
- 冷水 ……70mL
- 打ち粉（薄力粉） ……適量
- とき卵
  - 卵黄……M玉１コ分
  - 水……大さじ１

オーブン「200℃」（予熱なし）　**約45～50分**　付属品 棚下段

作り方

1 りんごの甘煮を作る。（下記参照）

2 薄力粉にバターを合わせて冷水を少しずつ入れ、練らないようにもみ合わせる。ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約60分ねかせる。

3 台に打ち粉をふり、生地をめん棒で伸ばす。

4 約30×約10cmに伸ばしたら、3つ折りにして生地を90度回転し、めん棒で伸ばす。これを4～5回繰り返し、ラップで包んで冷蔵庫で約30分ねかせる。



5 生地を2つに分け、各々をパイ皿よりひとまわり大きく伸ばす。

6 **5**の一方をパイ皿にのせ、生地をパイ皿にしっかりはりつける。ふちからはみ出した部分は切り落とし、底をフォークでつついて穴をあける。

7 **6**にりんごの甘煮を入れ、パイ皮のふちにとき卵をぬる。もう一方の生地を上からかぶせてまわりを切り落とす。

8 切り落とした生地をまとめて伸ばし、約2cm幅の縁飾り用リボンと、ナイフや型抜きで葉の形を作り、とき卵をぬってはりつける。

9 全体にとき卵をぬり、フォークで中央に穴をあける。
角皿の中央にのせて**棚下段**にのせ、**オーブン**「200℃」で**約45～50分**焼く。

りんごの甘煮の作り方

1 りんごは皮と芯を取り、いちょう切りにして耐熱容器に入れ、Aを入れる。

2 ふたをして**レンジ**「600W」で**約8分**加熱し、シナモンをふって混ぜ、さらに**レンジ**「600W」で**約2分**加熱する。

3 あら熱がとれたらラム酒を混ぜ、水気をきる。

パイ作りのコツとポイント

●**パイ生地は**
市販の冷凍パイシートを使うと簡単。
そのときは、あらかじめ冷蔵庫で解凍し、約3mmの厚さに伸ばしてから使う。
また、冷蔵タイプのパイ生地も市販されている。
生地の使い方に従って作る。

●**パイ生地を伸ばすときは**
薄力粉をふったり、生地をラップにはさんで伸ばすとめん棒や台にくっつかない。

●**パイ生地がベタベタしてきたときは**
そのつど、冷蔵庫で冷やしながら作る。

パンプキンパイ

材料（直径21cmのパイ皿1枚分）　8等分の1切 約340kcal

かぼちゃクリーム
- かぼちゃ（皮と種を除いたもの） ……400g
- A
  - 砂糖 ……80g
  - バター ……15g
  - 卵黄 ……M玉1コ分
  - シナモン ……小さじ1

パイ生地
- アップルパイ（上記）と同量

オーブン「200℃」（予熱なし）　**約45～50分**　付属品 棚下段

作り方

1 かぼちゃクリームを作る。かぼちゃはラップに包んで耐熱性の平皿にのせる。
ゆでものを**2回**押して加熱する。
あたたかいうちに裏ごしをして、Aを加えてよく混ぜ、あら熱をとる。

2 アップルパイ（上記）の**2**～**9**と同様にしてパイ生地を作り、焼く。
（りんごの甘煮のかわりに**1**のかぼちゃクリームを入れる）

あたたかいうちに召し上がれ
スコーン



材料（直径約5cmのスコーン型12コ分）　1コ約125kcal	
A｛薄力粉、ベーキングパウダー（合わせてふるう）……250g、……小さじ4／砂糖……大さじ1｝	バター（1cm角に切る）……50g
	卵……M玉1コ
	牛乳……大さじ5～6

オーブン「190℃」（予熱なし）　付属品 棚下段
約25～30分

作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。**棚下段**にのせて**オーブン**「**190℃**」で**約25～30分**焼く。

☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

レンジで簡単
いちごジャム



材料　約685kcal	
いちご（ヘタをとる）……300g	レモン汁……大さじ1
砂糖……150g	サラダ油……2～3滴

レンジ「**600W**」　付属品 なし
約8分＋約5～7分

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて**レンジ**「**600W**」で**約8分**加熱する。

2 かき混ぜてさらに**レンジ**「**600W**」で**約5～7分**加熱する。途中で2～3回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

食物繊維の宝庫
焼きいも



材料（2本分）　1本約355kcal
さつまいも（Mサイズ）……2本（600g）

オーブン「**200℃**」（予熱なし）　付属品 棚下段
約50～60分

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。さつまいもをはなして並べる。

3 **棚下段**にのせて**オーブン**「**200℃**」で**約50～60分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
加熱が足りないときは、**オーブン**「**200℃**」で様子を見ながら加熱してください。

自動・ヒーター加熱 基本の手作りピザ



材料（直径26cm1枚分）8等分の1切 約180kcal　1mL＝1cc

生地
- 強力粉……150g
- 砂糖……10g
- 塩……小さじ1/3
- ぬるま湯（40℃）……80mL
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1
- バター（柔らかくしておく）……10g

具
- 市販のピザソース……適量
- 玉ねぎ（薄切り）…中1/4コ（50g）
- ピーマン（薄く輪切り）……1コ
- サラミソーセージ（薄く輪切り）…1/4本
- ベーコン（2cm角に切る）…2枚
- マッシュルーム（スライス）…小1缶
- ピザ用チーズ……100g

オートメニュー「9.ピザ」
約24分
付属品 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし）約24～28分

作り方

1. ロールパン（P62）の**1**～**6**と同様にしてパン生地を作る。（ロールパンの卵＋牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う）
2. 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。
3. 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。
4. 角皿にサラダ油を薄くぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。
5. **棚下段**にのせて**オートメニュー「9.ピザ」**で焼く。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

シーフードピザ 自動



玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ100gの順にのせる。

ツナコーンピザ 自動



生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチピザ 自動



キムチは細かく刻んでのせ、その上にゆで卵をのせる。

フルーツピザ 自動



生地にカスタードクリーム（P58）をぬり、缶詰のフルーツ（洋なし、白桃、黄桃など）を薄切りにしてのせる。上にココナッツを散らす。

自動・ヒーター加熱 冷凍ピザ（オーブン用）

材料　1枚約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ……2枚（直径14cm）

オートメニュー「9.ピザ」
仕上がり ＜（弱め）
約21分
付属品 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし）約21～23分

作り方

1. 角皿にピザを並べ、**棚下段**にのせる。
2. **オートメニュー「9.ピザ」**の**仕上がり** ＜（弱め）で焼く。

☆市販のオーブン用冷蔵ピザ、大きめのピザは、
手動 オーブン「230℃」で様子を見ながら焼いてください。

ロールパン



材料（9コ分）　1コ約135kcal	1mL＝1cc
強力粉……200g	卵$\frac{1}{2}$コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）……140mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1	バター（柔らかくしておく）…30g
砂糖……25g	サラダ油（ボウルにぬるもの）…少々
塩……小さじ$\frac{2}{3}$	とき卵……$\frac{1}{2}$コ分

オーブン「**200℃**」（予熱あり）
約17〜20分

付属品
棚下段

作り方



1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。角皿にのせて**棚下段**にのせ、**オーブン**「**発酵40℃**」で**約40〜60分**発酵させる。（一次発酵）



5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。



8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）



9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



10 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。



11 **棚下段**にのせて**オーブン**「**発酵40℃**」で**約20〜40分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 角皿を取出し、**オーブン**「**200℃**」で予熱する。



13 生地の表面にとき卵をぬる。予熱終了後、**棚下段**にのせて**約17〜20分**焼く。

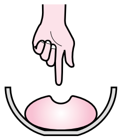
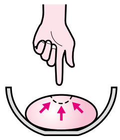
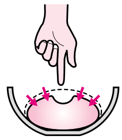
パン生地作りのコツとポイント

●牛乳はあたためて
約40℃にあたためたものを使います。
冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた温度は
28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。
夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

●発酵のときは
生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧をふくことを忘れずに。
また、発酵時間はあくまでもめやす。季節、室温などにより異なります。 ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。

●一次発酵後の発酵のめやす
一次発酵後、生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好	発酵不足	発酵過剰
指穴がそのまま残る	指穴がすぐに戻る	周囲にしわができ、沈んでしまう
 発酵完了	●かたく重いパンになる  発酵時間を追加する	●パサついたパンになる  次回は発酵時間を短めにする※

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用できます。

あんパン

材料（9コ分）　1コ約195kcal	
パン生地 ロールパンと同量（P62）	市販のあん……200g けしの実……少々

オーブン「200℃」（予熱あり）
約17～20分
付属品 棚下段

作り方

1 ロールパン（P62）の**1**～**8**と同様にしてパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 あんを9等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。

4 霧をふいて**棚下段**にのせる。**オーブン**「**発酵40℃**」で**約20～40分**、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）
角皿を取出し、**オーブン**「**200℃**」で予熱する。

5 生地の表面にとき卵をぬり、けしの実を散らす。予熱終了後、**棚下段**にのせて**約17～20分**焼く。

コーンマヨネーズパン



材料（9コ分）　1コ約245kcal	
パン生地 ロールパンと同量（P62）	コーン……大さじ9 マヨネーズ・パセリ（みじん切り）…各適量

オーブン「200℃」（予熱あり）
約17～20分
付属品 棚下段

作り方

1 ロールパン（P62）の**1**～**8**と同様にパン生地を作る。（ベンチタイムまで）

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
1の生地をかるくつぶして並べ、霧をふいて**棚下段**にのせる。
オーブン「**発酵40℃**」で**約20～40分**、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。（二次発酵）

3 角皿を取出し、**オーブン**「**200℃**」で予熱する。

4 生地の表面にとき卵をぬり、コーン大さじ１をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。

5 予熱終了後、**棚下段**にのせて**約17～20分**焼く。
仕上がりにパセリをかける。

かんたんパン（レンジ発酵パン）



材料（8コ分）　1コ約110kcal		1mL＝1cc
強力粉……………………………160g	砂糖　…………………………………20g	
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…3g	塩　……………………………………2g	
牛乳…………………………100mL	バター　……………………………20g	

オーブン「**190℃**」（予熱なし）
約20〜23分

付属品
棚下段

作り方

1 バターと牛乳を耐熱容器（ボウル）に入れて**レンジ**「**600W**」で**約40〜50秒**加熱する。かき混ぜてバターを溶かし、40℃程度にする。

2 **1**にドライイースト、砂糖、塩を順に入れて、かき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

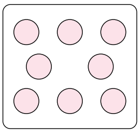
3 生地の表面をならし、ラップをかけて、庫内中央に置く。
レンジ「**発酵**」で**約5分**加熱する。
そのまま庫内で約10分休ませる。（一次発酵）

4 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
生地を丸くまとめ、スケッパーまたは包丁で8等分する。

5 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約15〜20分休ませる。（ベンチタイム）

6 再度、生地を丸くととのえる。角皿にオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。

<並べ方>



7 **棚下段**にのせて**レンジ**「**発酵**」で**約5分**加熱する。
そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 **オーブン**「**190℃**」で**約20〜23分**焼く。

バリエーションメニュー

●ごまパン

材　料　いりごま（黒・白）……………各大さじ2
いりごま（飾り用、黒・白）…………少々

作り方　①かんたんパンの要領の作り方**2**でごまも加え、材料を混ぜる。
②成形後、皿などに飾り用のごまを入れて混ぜ、生地の上面につける。

●くるみレーズンパン

材　料　くるみ………………………………30g
レーズン（粗みじん切り）……40g

作り方　①くるみを飾り用に８粒残す。かんたんパンの要領の作り方**2**でレーズン、くるみも加え、材料を混ぜる。
②焼く前に、上面の中央にハサミで十字の切り込みを入れ、残りのくるみをうめ込んで焼く。

自動・ヒーター加熱　かんたんピザ（レンジ発酵パン）

材料（直径26cm1枚分）8等分の1切 約170kcal　1mL＝1cc	
生地	**具**
強力粉…………………………120g	手作りピザ（P61）をめやすにお好みのもの
砂糖 ………………小さじ2（6g）	
塩 ………………小さじ1/6（1g）	
ぬるま湯（40℃） ………60mL	
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……………小さじ1弱（2g）	
オリーブオイル …大さじ1（13g）	

オートメニュー「**9.ピザ**」
約24分

付属品
棚下段

手動で加熱する場合　**オーブン**「**230℃**」（予熱なし）　**約24〜28分**

作り方

1 耐熱容器（ボウル）にぬるま湯（40℃）、オリーブオイル、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

2 生地の表面をならし、ラップをかけて庫内中央に置く。**レンジ**「**発酵**」で**約5分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。

3 生地を軽く押してガス抜きをする。丸くまとめて、ラップをかけて約15分休ませる。

4 生地をめん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。

5 角皿にサラダ油を薄くぬり、**4**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。お好みの具を並べてチーズをのせる。

6 **棚下段**にのせて**オートメニュー**「**9.ピザ**」で焼く。

かんたんメロンパン（レンジ発酵パン）



材料（8コ分）　1コ約185kcal

メロンパンの皮

A { 薄力粉……………………110g
  ベーキングパウダー…小さじ½ }

砂糖 …………………………40g
バター（やわらかくする）……50g
卵 ……………………M玉½コ分
バニラエッセンス（またはメロンシロップ）
……………………………………少々
グラニュー糖 ………………少々

パン生地
かんたんパン（P64）と同量

オーブン「**190℃**」（予熱なし）
約20〜23分

付属品
棚下段

作り方

【メロンパンの皮を作る】

1 砂糖とバターを白っぽくなるまで練る。卵を少しずつ入れて混ぜ、さらにバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。

2 **1**にAを加えてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 **2**を8等分にして丸める。ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で直径約10cmに平らに伸ばし、再び、冷蔵庫で冷やす。

【パン生地を作る】

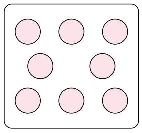
4 かんたんパン（P64）の**1**〜**5**と同様にして、パン生地を作る。（ベンチタイムまで）

【成形し、焼き上げる】

5 パン生地を丸め直し、**3**を包むようにかぶせ、皮の部分にスケッパーまたは包丁の背で、格子状に切り込みを入れる。

6 角皿にオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。

<並べ方>



7 **棚下段**にのせて**レンジ**「**発酵**」で**約5分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 表面にグラニュー糖をふり、**棚下段**にのせて**オーブン**「**190℃**」で**約20〜23分**焼く。

トースト

材料　1枚約160kcal

食パン（6枚切）……………………………………2枚

オーブン「**250℃**」（予熱あり）
約3〜5分

付属品
棚上段
（予熱時に入れる）

作り方

1 角皿を**棚上段**にのせて**オーブン**「**250℃**」で予熱する。（食パンは入れない）

2 予熱終了後、角皿に食パンを並べて**棚上段**にのせる。（角皿が熱くなっているので、やけどに注意する）

3 **オーブン**「**250℃**」で**約3〜5分**焼く。

☆1〜4枚が焼けます。
☆予熱後のドアの開閉や室温により、加熱時間が変わります。
☆トーストの焼き方➡29ページ

油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
●通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
●残り油の後始末の手間が省けます。
●少量の油で調理するので、べに花油やオリーブオイルなどいろいろな油が使えます。

コツとポイント

- 油は少量でかけすぎない。
- 庫内温度を下げない。
  - ●予熱中にドアを開けない。
  - ●予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
- 冷凍のフライは、レンジ「200W」で解凍、または自然解凍してから使う。
- 続けて加熱するときも予熱から行う。（予熱時間は短くなる）

自動・ヒーター加熱 エビフライ



材料（12本分）　1本約70kcal

大正えび…………12尾（1尾30g）	薄力粉・とき卵・パン粉 ………………各適量
塩・こしょう ………………各少々	サラダ油またはオリーブオイル …大さじ2

オートメニュー「12.ヘルシーフライ」
約19分（予熱約9分）
付属品 棚下段

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「250℃」 約18～20分

作り方

1. オートメニュー「12.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3. えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。
4. 予熱終了後、**棚下段**にのせ、スタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 さけフライ



材料（4人分）　1人分約225kcal

さけ ………………………………4切	サラダ油またはオリーブオイル
塩・こしょう ………………各少々	…………………………大さじ2
薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量	

オートメニュー「12.ヘルシーフライ」
約19分（予熱約9分）
付属品 棚下段

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「250℃」 約18～20分

作り方

1. オートメニュー「12.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。
3. 予熱終了後、**棚下段**にのせ、スタートを押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 とりのから揚げ



材料（4人分）　1人分約180kcal

とりもも肉	約300g
市販のから揚げ粉	適量

オートメニュー「12.ヘルシーフライ」　付属品 棚下段
約19分（予熱約9分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「250℃」 約18～20分

作り方

1 **オートメニュー**「12.ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 とり肉を8コ位に切り、から揚げ粉をつけて、
余分な粉を落とし、角皿に並べる。

3 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。

4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

自動・ヒーター加熱 ベジタブルアラカルト



材料（2人分）　1人分約200kcal

生しいたけ	2コ	ブロッコリー	小房4コ
にんじん（5～6mmの薄切り）	4枚	薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
かぼちゃ（5～6mmの薄切り）	4枚	サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2

オートメニュー「12.ヘルシーフライ」　付属品 棚下段
約19分（予熱約9分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「250℃」 約18～20分

作り方

1 **オートメニュー**「12.ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。

自動・ヒーター加熱 フライドポテト

材料（4人分）　1人分約135kcal

じゃがいも	中3コ（400g）
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2
塩	少々

オートメニュー「12.ヘルシーフライ」　付属品 棚下段
約19分（予熱約9分）

手動で加熱する場合 予熱 オーブン「200℃」 加熱 オーブン「250℃」 約18～20分

作り方

1 **オートメニュー**「12.ヘルシーフライ」で予熱をする。
角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8等分に切る。

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、角皿に並べて油を均一にかける。

4 予熱終了後、**棚下段**にのせ、**スタート**を押して加熱する。でき上がりに塩をふる。

ハイブリッドスチーム

●ハイブリッド加熱で、角皿に入れた水をスチーム（蒸気）にして、蒸し料理を作ることができます。
＊レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器・アルミホイル・ラップは使わないでください。

コツとポイント

●**水はレシピ通りの量を入れる。多すぎたり、少なすぎると仕上がりが変わる。**

●**調理終了後、角皿にお湯が残るので、取出すときは、やけどに気をつける。**

蒸し器がなくても作れます

自動・ハイブリッド加熱 茶わんむし



材料（4わん分）　1わん約110kcal　1mL＝1cc

- とりささみ……80g
- 酒・塩……各少々
- 干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）……4枚
- かまぼこ（厚さ5mm）……4切
- 大正えび（殻をむき、背わたを取る）…4尾
- ぎんなん（缶詰）……4コ
- 卵……M玉3コ
- A
  - だし汁……400mL
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ½
- みつば……適量

オートメニュー「5.茶わんむし」約30分　付属品 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン「160℃」（予熱なし）**約35～40分**
●角皿に水を入れない。

作り方

1. ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。
2. ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。
3. 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。
4. 角皿に**3**を並べ、水200mLを注ぐ。**棚下段**にのせて**オートメニュー「5.茶わんむし」**で加熱する。加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。
☆2～4わんが作れます。2わんのときは、**仕上がり**〈（弱め）を使います。

茶わんむしのコツとポイント

●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20～25℃が適当です。

自動・ハイブリッド加熱 中華風茶わんむし

材料（4わん分）　1わん約90kcal　1mL＝1cc

- 卵……M玉3コ
- A
  - 中華だし汁……400mL
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……少々
- B
  - むきえび……80g
  - 生しいたけ（薄切り）……2枚
  - ゆでたけのこ（薄切り）…40g
- あん
  - 中華だし汁……100mL
  - 薄口しょうゆ……小さじ½
  - 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ1
  - ごま油……少々

オートメニュー「5.茶わんむし」約30分　付属品 棚下段

手動で加熱する場合 オーブン「160℃」（予熱なし）**約35～40分**
●角皿に水を入れない。

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
2. 器にBを入れて**1**を静かにそそぎ、ふたをする。
3. 角皿に**2**を並べ、水200mLを注ぐ。**棚下段**にのせて**オートメニュー「5.茶わんむし」**で加熱する。
4. 加熱後、庫内で約5分むらし、あんをかける。

☆固まらないときは、**手動オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。
☆2～4わんが作れます。2わんのときは、**仕上がり**〈（弱め）を使います。

あんの作り方

1. なべに中華だし汁としょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
2. 火を止めて、ごま油、片栗粉を加え、混ぜる。

自動・ハイブリッド加熱 手作りとうふ



材料（茶わんむし容器4わん分）　1わん約50kcal　1mL＝1cc	
無調整豆乳（とうふの作れるもの）……400mL	にがり……適量（にがりに表示されている分量）

オートメニュー「4.手作りとうふ」 約35分　付属品 棚下段

＊手動では調理できません。

作り方

1 冷たい豆乳ににがりを加え、ゆっくりかき混ぜる。

2 器に**1**を静かにそそぎ、ふたをする。

3 角皿に**2**を並べ、水200mLを注ぐ。
棚下段にのせて**オートメニュー「4.手作りとうふ」**で加熱する。

☆にがりは適量入れてください。
入れ過ぎると固まらなかったり、分離することがあります。
また、にがりの種類や量によって、仕上がりが変わることがあります。
☆2〜4わんが作れます。
2わんのときは、**仕上がり** ＜ **（弱め）**を使います。
☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。

自動・ハイブリッド加熱 手作りしゅうまい



材料（12コ分）　1コ約30kcal		
豚ひき肉……100g	A	酒……大さじ$\frac{1}{2}$
干ししいたけ（ぬるま湯でもどしてみじん切り）……1枚	A	しょうゆ……小さじ1
長ねぎ（みじん切り）……$\frac{1}{4}$本	A	ごま油……小さじ$\frac{1}{2}$
しょうが（すりおろす）……$\frac{1}{2}$かけ	A	片栗粉……小さじ$\frac{1}{2}$
キャベツ（せん切り）……150g	A	砂糖・塩……各少々
		しゅうまいの皮……12枚
		グリーンピース……12粒

オートメニュー「6.手作りしゅうまい」 約8分　付属品 棚下段

＊手動では調理できません。

作り方

1 ボウルに豚肉、干ししいたけ、長ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜ合わせて、12等分にする。

2 親指、人差し指、中指の3本で輪を作る。薬指を底にし、しゅうまいの皮をのせ、くぼませる。
1をくぼみに入れ、固めながら形をととのえて、上にグリーンピースをのせる。

3 直径20cm、深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器にキャベツを入れる。キャベツのあいだに**2**を埋めるように並べ、ふたをする。



4 角皿に**3**をのせ、水200mLを注ぐ。

5 **棚下段**にのせて**オートメニュー「6.手作りしゅうまい」**で加熱する。

☆角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、気をつけてください。

グラタン

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

自動・ハイブリッド加熱 マカロニグラタン



材料（4人分）　1人分約505kcal　1mL＝1cc

- マカロニ（ゆでて油をからめる）…100g
- A
  - とり肉（一口大に切る）…100g
  - 玉ねぎ（薄切り）………中½コ（100g）
  - むきえび …………………100g
  - 白ワイン・バター ………各大さじ1
- マッシュルーム（スライス）……小1缶
- 塩・こしょう………………………各少々
- バター（型にぬるもの）………適量
- ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）………………………………80g
- **ホワイトソース**
  - バター ………………………50g
  - 薄力粉 ………………………40g
  - 牛乳 …………………………600mL
  - 塩・こしょう…………………各少々

オートメニュー「7.手作りグラタン」
約23分　付属品 棚上段

手動で加熱する場合 グリル　約23～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、**レンジ「600W」**で**約4分**加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
オートメニュー「7.手作りグラタン」で焼く。

☆ソースが冷めたときは**手動 レンジ「600W」**であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは**手動 グリル**で様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単！

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ「600W」**で**約1分50秒～2分**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約11～12分**加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動・ハイブリッド加熱 豆乳グラタン

材料（4人分）　1人分約315kcal　1mL＝1cc

- じゃがいも……………………300g
- 玉ねぎ（薄切り）…中½コ（100g）
- ソーセージ ……………………4本
- ブロッコリー…………1株（200g）
- バター（型にぬるもの）………適量
- ナチュラルチーズ ……………80g
- **ソース**
  - 豆乳…………………………400mL
  - バター ………………………40g
  - 薄力粉 ………………………25g
  - 塩・こしょう…………………各少々

オートメニュー「7.手作りグラタン」
約23分　付属品 棚上段

手動で加熱する場合 グリル　約23～25分

作り方

1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎとじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをする。**レンジ「600W」**で**約7～8分**加熱する。ブロッコリーは小房に分けてラップに包み、**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。ソーセージは幅5mm程度の斜め切りにする。

2 ソースを作る。耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。泡立て器で混ぜながら、豆乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

3 **2**の半量で**1**をあえる。バターをぬったグラタン皿に入れ、残りのソースをかけて、チーズをのせる。

4 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
オートメニュー「7.手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 オートメニュー「7.手作りグラタン」のとき
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。（火花の原因）

自動・ハイブリッド加熱 ほうれん草とさけのグラタン



材料（4人分）　1人分約530kcal　1mL＝1cc

ほうれん草 …………1わ（300g）	**ホワイトソース**
さけ（甘塩）……4切（1切約80g）	バター …………………………50g
ゆで卵（半分に切る）…………4コ	薄力粉 …………………………40g
サラダ油 ……………………大さじ1	牛乳 ……………………………600mL
バター（型にぬるもの）………適量	塩・こしょう………………各少々
ナチュラルチーズ ……………80g	

オートメニュー「7.手作りグラタン」
約23分
付属品 棚上段

手動で加熱する場合 グリル　約23～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P70）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油をしき、さけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
オートメニュー「7.手作りグラタン」で焼く。

自動・ハイブリッド加熱 もちのラザニア風



材料（4人分）　1人分約495kcal　1mL＝1cc

切りもち …………………………4コ	**ホワイトソース**
バター（型にぬるもの）………適量	バター …………………………50g
ミートソース（市販品）…1缶（300g）	薄力粉 …………………………40g
ナチュラルチーズ ……………80g	牛乳 ……………………………600mL
	塩・こしょう………………各少々

オートメニュー「7.手作りグラタン」
約23分
付属品 棚上段

手動で加熱する場合 グリル　約23～25分

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P70）

2 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソースを半量入れる。切りもち、ミートソース、ホワイトソースの順に重ね、一番上にチーズをのせる。

3 角皿に並べて**棚上段**にのせる。
オートメニュー「7.手作りグラタン」で焼く。

冷凍グラタン（オーブン用）

材料（1～2人分）　1人分約340kcal

市販のオーブン用冷凍グラタン ……………………1～2皿（1皿約220g）

グリル
約25～30分
付属品 棚上段

作り方

1 角皿にグラタンを並べ、**棚上段**にのせる。

2 **グリル**で**約25～30分**焼く。

☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**自動 オートメニュー「7.手作りグラタン」**で調理しないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

ビーフシチュー



材料（4人分）　1人分約290kcal　1mL＝1cc

	牛スネ肉(角切り)	300g
	塩・こしょう	各少々
	薄力粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ2
	にんにく	1かけ
A	玉ねぎ(くし形切り)	1コ(250g)
A	にんじん(乱切り)	1本(150g)
A	じゃがいも(一口大に切る)	2コ(200g)
A	マッシュルーム	小1缶
A	固形スープの素	2コ
A	水	500mL
A	トマトピューレ	200g
A	トマトケチャップ	大さじ2
A	ローリエ	1枚

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約8分＋約90分　　付属品　なし

作り方

1. 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
3. 耐熱容器に牛肉とAを加えて、落としぶたをする。**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。
4. 取出して、アクを取り除き、**レンジ「200W」**で**約90分**加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。
☆盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたブロッコリーを添えます。

レストランカレー



材料（4人分）　1人分約420kcal　1mL＝1cc

A	玉ねぎ(みじん切り)	1コ(200g)
A	にんじん(すりおろす)	½本(80g)
A	にんにく(みじん切り)	1かけ
A	バター	大さじ3
A	しょうが(みじん切り)	大さじ2
	薄力粉	大さじ6
	カレー粉	大さじ3
B	りんごジャム	大さじ3
B	固形スープの素（溶かす）	1コ
B	水（溶かす）	700mL
B	ケチャップ	大さじ2
B	肉(牛または豚)	200g
B	ローリエ	1枚
	塩・こしょう	各少々

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約8分＋約90分　　付属品　なし

作り方

1. 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」**で**約6分**加熱する。
2. **1**に薄力粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。
3. 取出して、塩、こしょうで味をととのえ、**レンジ「200W」**で**約90分**加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。
☆りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

油控えめヘルシー中華

レンジで作れば中華も油を減らせます マーボー豆腐



材料（2人分）　1人分約285kcal	
豚ひき肉……100g	A 豆板醤……小さじ1
絹ごし豆腐……1丁	A 赤だしみそ……大さじ1½
ねぎ……¼本	A しょうゆ……大さじ½
しょうが……5g	A 酒……大さじ½
にんにく……1かけ	A 砂糖……小さじ1
	A 片栗粉……小さじ1
	チキンスープの素……（溶かす）……小さじ1
	湯……（溶かす）……½カップ
	ごま油……大さじ½

レンジ「600W」
約5分＋約2分　付属品　なし

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5〜2cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 **3**に**1**とひき肉を混ぜる。

5 **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。
ラップをして**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。
かき混ぜて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

青椒肉絲（チンジャオロウスー）



材料（2人分）　1人分約325kcal	
牛薄切り肉……150g	A オイスターソース……大さじ1
たけのこの水煮……80g	A 砂糖……小さじ2
ピーマン……4コ	A しょうゆ……小さじ2
	A 塩……少々
	A こしょう……少々
	サラダ油……小さじ1
	片栗粉……大さじ1

レンジ「600W」
約3分＋約1分　付属品　なし

作り方

1 牛肉は、5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れて、Aの調味料をまぶしながらほぐす。
次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。

2 ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、サラダ油をまぶし、**1**に混ぜ合わせる。
（肉と野菜をよく混ぜ、肉だけがかたまらないようにする。）

3 ラップをして**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。

自動・ハイブリッド加熱 とりの照り焼き



材料（4人分）　1人分約350kcal

とり肉…………2枚（1枚約240g）

A
- しょうゆ ………………大さじ4
- みりん …………………大さじ1
- 酒 ………………………大さじ1
- おろししょうが ………… 1かけ

オートメニュー「2.照り焼き」
約22分

付属品 棚上段

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし）**約22～25分**

作り方

1 とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 角皿に角網をのせ、皮を上にして並べる。

4 **棚上段**にのせて**オートメニュー「2.照り焼き」**で加熱する。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。

スペアリブ



材料　1本約215kcal

豚肉（スペアリブ）
…………400～500g（6～7本）

塩・ブラックペッパー………各適量

オーブン「270℃」（予熱なし）
約30～40分

付属品 棚上段

作り方

1 豚肉は肉の厚いところに切り込みを入れる。
塩、ブラックペッパーをふる。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
肉をのせて**棚上段**にのせ、**オーブン「270℃」**で**約30～40分**焼く。

☆肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。
表面が焦げるときは裏返してください。

ローストビーフ



材料　約2020kcal

牛もも肉（かたまり） ………800g
塩・こしょう…………………各少々
おろしにんにく ……………大さじ1
サラダ油 ……………………大さじ2

オーブン「270℃」（予熱なし）
約30～40分

付属品 棚下段

作り方

1 牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。
肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをすりこみ、サラダ油をぬる。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
肉をのせて**棚下段**にのせ、**オーブン「270℃」**で**約30～40分**焼く。

☆肉の形によって、火の通り具合が異なります。
お好みに合わせて適宜、加熱時間を調節してください。

赤ワインにはポリフェノールがたっぷり

とりのワイン煮



材料（4人分）　1人分約420kcal　1mL＝1cc

とりもも肉	約500g	A　ドミグラスソース（缶詰）	300g
塩・こしょう	各少々	赤ワイン	200mL
玉ねぎ（薄切り）	中1コ（200g）	トマトピューレ	大さじ3
にんにく（薄切り）	1かけ	固形スープの素	2コ
サラダ油	大さじ1	ベイリーフ・タイム	適量

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約5分＋約30分　　付属品　なし

作り方

1 とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。

2 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、にんにく、とり肉、玉ねぎを入れ、よく炒める。
ふた付きの耐熱容器に移して、Aを加え、ふたをする。

3 **レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。
かき混ぜて**レンジ「200W」**で**約30分**加熱する。
塩、こしょうで味をととのえる。

ハンバーグ



材料（4人分）　1人分約305kcal

ひき肉（合びき）	約300g	パン粉	1カップ
玉ねぎ（みじん切り）	中1コ（200g）	塩・こしょう・ナツメグ	各少々
卵	1コ	サラダ油	大さじ1

レンジ「600W」
約3～5分　　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

2 ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りが出るまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判形にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

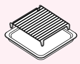
4 **レンジ「600W」**で**約3～5分**加熱する。

焼きとり



材料（8本分）　1本約195kcal

とり肉	600g
長ねぎ	2本
塩	適量

グリル
約20～25分＋約5～10分　　付属品　棚上段 

作り方

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
1を並べて**棚上段**にのせる。

3 **グリル**で**約20～25分**焼く。
裏返してさらに**グリル**で**約5～10分**焼く

自動・ハイブリッド加熱 ぶりの照り焼き



材料（4人分）　1人分約260kcal

- ぶり ……………4切（1切約80g）
- A
  - しょうゆ ……………大さじ3
  - みりん ………………大さじ3

オートメニュー「2.照り焼き」
約22分

付属品　棚上段

手動で加熱する場合　オーブン「250℃」（予熱なし）**約22〜25分**

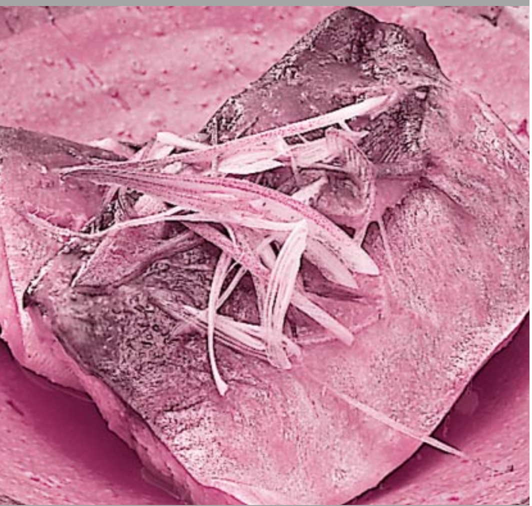
作り方

1 ぶりをAに約30分つけ込む。

2 角皿に角網をのせ、ぶりを並べる。

3 **棚上段**にのせて**オートメニュー「2.照り焼き」**で加熱する。

鉄分やビタミンB2たっぷり さばのみそ煮



材料（2人分）　1人分約270kcal　1mL＝1cc

- さば ……………2切（1切約80g）
- A
  - しょうが（薄切り）………1かけ
  - みそ ……………………………40g
  - 砂糖 ……………………大さじ3
  - 酒 ……………………大さじ1½
  - 水 ……………………………80mL

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約2分＋約15〜20分

付属品　なし

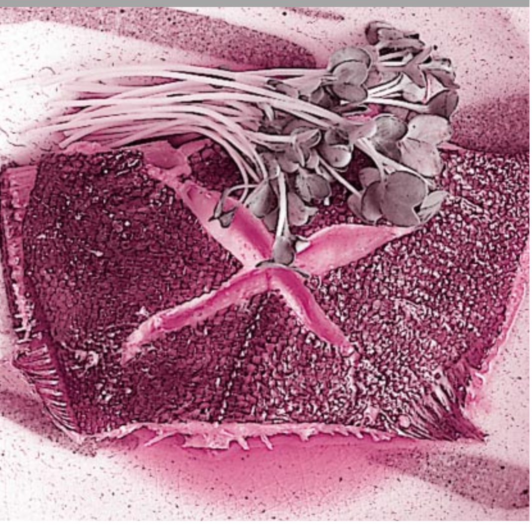
作り方

1 さばは皮の方に切れ目を入れる。ふた付きの耐熱容器にAを入れて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、さばの皮を上にして入れる。
落としぶたをしてふたをする。
レンジ「200W」で**約15〜20分**加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

かれいの煮つけ



材料（2人分）　1人分約200kcal　1mL＝1cc

- かれいの切り身…2切（1切約80g）
- A
  - だし汁 …………………150mL
  - 酒・みりん …………各大さじ1
  - 砂糖 ……………………大さじ3
  - しょうゆ ………………大さじ4
- しょうが（薄切り）……………1かけ

レンジ「600W」
約10〜12分

付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にAを入れて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。
落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約10〜12分**加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

> **落としぶたは**
> オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

白身魚のホイル焼き



材料（4人分）　1人分約85kcal

たら（甘塩）	4切（1切約80g）	えのき	100g
玉ねぎ（薄切り）	中½コ（50g）	にんじん（短冊切り）	40g
しいたけ（薄切り）	2枚	バター	少々

グリル
約25～30分

付属品
棚上段

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 角皿に並べて**棚上段**にのせ、グリルで**約25～30分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

☆切身の厚さにより火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**延長**で様子を見ながら加熱してください。

えびの塩焼き



材料（4本分）　1本約50kcal

えび	大8尾
塩	少々

グリル
約18～20分

付属品
棚上段

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 角皿にアルミホイルをしき、**2**を並べて**棚上段**にのせる。

4 グリルで**約18～20分**焼く。

いか焼き



材料（2はい分）　1ぱい約210kcal

	するめいか	2はい（1はい約200g）
A	しょうゆ	大さじ4
A	みりん・酒	各大さじ2

グリル
約18～20分＋約5～7分

付属品
棚上段

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aを混ぜ合わせて、いかを約15分つけ込む。

3 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。
2を並べて**棚上段**にのせ、グリルで**約18～20分**焼く。
裏返して、グリルで**約5～7分**焼く。

レンジでごはん

ごはん

材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
米	1カップ（150g）
水	300mL

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約7分＋約18分　　付属品　なし

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。

2 **レンジ「600W」**で**約7分**加熱し、再び**レンジ「200W」**で**約18分**加熱する。

3 加熱終了後、庫内で約5分むらした後、ご飯をほぐす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

豚肉ごはん



材料（2人分）　1人分約415kcal			1mL＝1cc
米	1カップ（150g）	しょうがのみじん切り	大さじ½
水	300mL	B しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	50g	B 酒	大さじ½
A 酒	小さじ1	B 砂糖	小さじ1
A こしょう	少々	せり	少々
キクラゲ	3枚	ごま油	大さじ1
ザーサイ	20g		

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約7分＋約18分　　付属品　なし

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。
レンジ「600W」で**約7分**加熱し、再び**レンジ「200W」**で**約18分**加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水にひたして塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気をきる。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、**2**、**3**、**4**の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊き上がったご飯に**5**を加え、ふんわりと混ぜる。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

おこわもスピード調理 赤飯



材料（4人分）　1人分約310kcal			1mL＝1cc
もち米	2カップ（300g）	ささげのゆで汁＋水	300mL
ささげ	50g	酒	小さじ2

レンジ「600W」
約10分＋約10分　　付属品　なし

作り方

1 もち米はといで約1～2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」**で**約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」**で**約10分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

レンジでスープ

パンプキンスープ



材料（4人分）　1人分約225kcal		1mL＝1cc
かぼちゃ …… 1/4コ（300g）	牛乳 …… 50mL	
長ねぎ（薄い小口切り） …… 1/2本	生クリーム …… 50～100mL	
バター …… 大さじ2	しょうがのすりおろし …… 少々	
A｛湯 …… 400mL	塩・こしょう …… 各少々	
A｛固形スープの素 …… 2コ	クルトン …… 適宜	

レンジ「600W」
約4～5分　　付属品　なし

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、大きさをそろえて切る。ラップに包み、**ゆでもの**を**2回**押して加熱する。

2 耐熱容器にバターと長ねぎを入れ、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

3 **2**に**1**をつぶしながら入れる。Aを少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。

4 **レンジ「600W」**で**約4～5分**加熱する。

5 しょうがを加え、塩とこしょうで味をととのえる。器に盛り、クルトンをのせる。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。
（クルトンのかわりに万能ねぎの小口切りをのせます）

キャベツとウィンナーのスープ煮



材料（4人分）　1人分約80kcal		1mL＝1cc
キャベツ …… 200g	スープ（熱湯＋固形スープの素2コ） …… 800mL	
ウィンナー …… 8本	塩・こしょう …… 各少々	

レンジ「600W」
約3分＋約5～7分　　付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。ウィンナーは半分に切る。

2 耐熱容器に**1**、スープを入れ、塩、こしょうをして、ラップをする。

3 **レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約5～7分**加熱する。

牛乳のカルシウムは吸収がよいのです

じゃがいもスープ



材料（4人分）　1人分約190kcal		1mL＝1cc
じゃがいも（薄切り） …… 2コ（300g）	湯 …… 400mL	
玉ねぎ（みじん切り） …… 1/4コ	牛乳 …… 100mL	
固形スープの素 …… 2コ	生クリーム …… 100mL	
	塩・こしょう …… 各少々	

レンジ「600W」
約4分　　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをして、**レンジ「600W」**で**約4分**加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

レンジで野菜・煮豆

さやいんげんのえび風味あえ



材料　約50kcal

さやいんげん		80g
A	干しえび（湯で戻し、みじん切り）	大さじ1
	ねぎ（みじん切り）	大さじ1
	サラダ油	大さじ½
	だし汁	大さじ1
	しょうゆ	大さじ½

レンジ「600W」
約2〜3分

付属品　なし

作り方

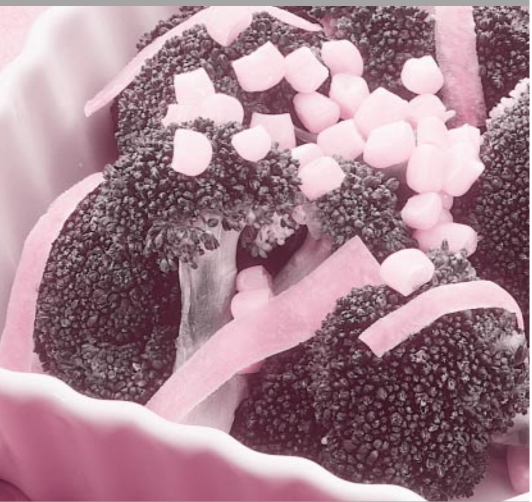
1 さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 **レンジ**「600W」で**約2〜3分**加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜

ブロッコリーとコーンのサラダ



材料　約180kcal

ブロッコリー	1株（150g）
スイートコーン（ホール）	50g
にんじん（薄切り）	少々

レンジ「600W」
約4分

付属品　なし

作り方

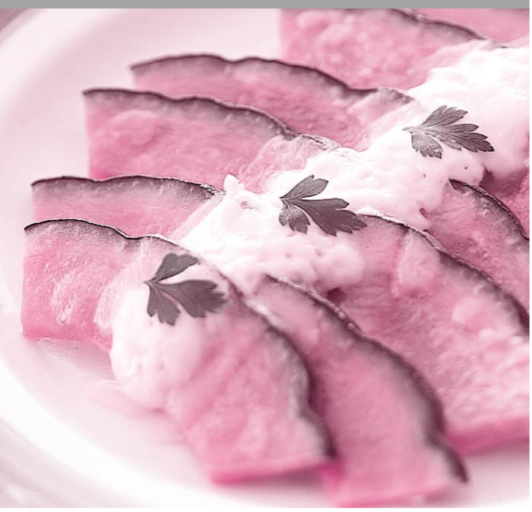
1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて**レンジ**「600W」で**約4分**加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

かぼちゃのサラダ



材料　約390kcal

かぼちゃ	130g
マヨネーズ	20g
ナチュラルチーズ	30g

レンジ「600W」
約3分

付属品　なし

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。

2 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

3 **レンジ**「600W」で**約3分**加熱する。

帆立貝ともやしの香味蒸し



材料　約120kcal

帆立貝（生食用）…………………3コ
もやし　…………………………50g
ピーマン（細くする）…………中1コ

A
- ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- しょうが（みじん切り）…小さじ½
- ごま　…………………小さじ½
- しょうゆ………………大さじ1
- 酒…………………………大さじ1

レンジ「600W」約2～3分　　付属品　なし

作り方

1 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。

2 **レンジ「600W」**で**約2～3分**加熱する。

ベーコン巻き



材料　約340kcal

アスパラガス　……………………………………100g
ベーコン　…………………………………………4枚

レンジ「600W」約1～2分　　付属品　なし

作り方

1 アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。

2 **ゆでもの**を**1回**押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。

3 ベーコンは半分に切り、**1**を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。

4 **レンジ「600W」**で**約1～2分**加熱する。

ピーマンの塩こんぶ味



材料　約35kcal

ピーマン　…………………………………………中3コ
塩こんぶ　…………………………………………10g

レンジ「600W」約1～2分　　付属品　なし

作り方

1 ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、細かく切る。

2 **1**と塩こんぶを耐熱容器に入れ、ラップをする。

3 **レンジ「600W」**で**約1～2分**加熱する。

キャベツと豚肉の重ね蒸し



材料　約410kcal			1mL＝1cc
キャベツ	約100g	A 湯	200mL
豚薄切り肉	約70g	A 固形スープの素	1コ

レンジ「600W」
約6〜7分
付属品　なし

作り方

1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。

2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。

3 Aを混ぜ合わせ、**2**にかける。
ラップをして**レンジ「600W」**で**約6〜7分**加熱する。

大豆とひじきの煮物



材料　約650kcal			
ひじき	20g	サラダ油	大さじ1
油あげ	1枚	A 砂糖	大さじ2
にんじん	50g	A しょうゆ・みりん・酒	各大さじ2
大豆（ゆでたもの）	80g		

レンジ「600W」＋レンジ「200W」
約3分＋約20〜25分
付属品　なし

作り方

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10〜20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。

3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをして**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて**レンジ「200W」**で**約20〜25分**加熱する。

☆加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

自動・ハイブリッド加熱 筑前煮



材料（4人分）　1人分約250kcal			1mL＝1cc
とりもも肉（2cm角切り）	200g	こんにゃく（手でちぎり､ゆでる）	150g
ゆでたけのこ（乱切り）	小1本（120g）	さやえんどう（さっと塩ゆで）	少々
にんじん（乱切り）	中1本（100g）	しょうゆ	大さじ4
干ししいたけ（もどして半分に切る）	5枚	砂糖	大さじ3
ごぼう（乱切りし、水にさらす）	100g	みりん	大さじ2
れんこん（乱切りし、水にさらす）	100g	干ししいたけのもどし汁	200mL

オートメニュー「1.肉じゃが」
約30分
付属品　なし

手動で加熱する場合 **レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20〜30分**

作り方

1 干ししいたけは350mLのぬるま湯でもどし、半分に切る。もどし汁はとっておく。耐熱容器にさやえんどう以外の材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 **オートメニュー「1.肉じゃが」**で加熱する。

3 途中、ブザーが鳴ったらアクを取り、かき混ぜる。
落としぶたをし、**スタート**を押して加熱する。
仕上げにさやえんどうを散らす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

自動・ハイブリッド加熱 肉じゃが



材料（4人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
牛肉（一口大に切る）	150g
じゃがいも（大きめの乱切り）	中3コ（400g）
玉ねぎ（くし形切り）	中1コ（200g）
にんじん（乱切り）	小1本（100g）
しらたき（ゆでて3～4cmに切る）	1玉
だし汁	200mL
みりん	大さじ1
砂糖・しょうゆ	各大さじ3

オートメニュー「1.肉じゃが」
約30分　　付属品　なし

手動で加熱する場合 レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20～30分

作り方

1. 耐熱容器にすべての材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
2. **オートメニュー「1.肉じゃが」**で加熱する。
3. 途中、ブザーが鳴ったらアクを取り、かき混ぜる。
落としぶたをし、**スタート**を押して加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

自動・ハイブリッド加熱 黒豆



材料　約1415kcal			1mL＝1cc
黒豆	200g	塩	小さじ½
水	800mL	砂糖	150g
		しょうゆ	小さじ1

オートメニュー「3.煮豆」
約140分　　付属品　なし

手動で加熱する場合 レンジ「600W」約15分＋レンジ「200W」約90～100分

作り方

1. 黒豆は洗う。直径20cm、深さ9cm程度のふた付き耐熱容器に、すべての材料を入れてよくかき混ぜ、一晩おく。
2. 落としぶたをしてふたをし、**オートメニュー「3.煮豆」**で加熱する。
3. 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。
庫内に約10分置いておく。

☆煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。
豆が空気にふれるとしわができてしまいます。

自動・ハイブリッド加熱 金時豆

材料　約1425kcal			1mL＝1cc
金時豆	250g	塩	小さじ½
水	800mL	砂糖	150g

オートメニュー「3.煮豆」　仕上がり ⊙（強め）
約155分　　付属品　なし

手動で加熱する場合 レンジ「600W」約15分＋レンジ「200W」約100～120分

作り方

1. 金時豆は洗う。直径20cm、深さ9cm程度のふた付き耐熱容器に、すべての材料を入れてよくかき混ぜ、一晩おく。
2. 落としぶたをしてふたをし、
オートメニュー「3.煮豆」の**仕上がり** ⊙**（強め）**で加熱する。
3. 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。
庫内に約10分置いておく。

☆煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。
豆が空気にふれるとしわができてしまいます。

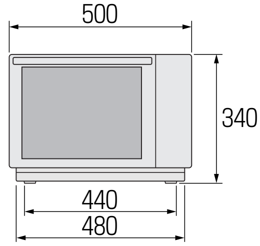
落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

仕様

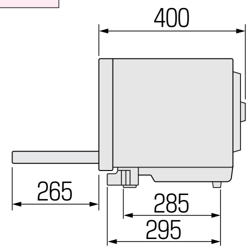
項目		仕様
形　　名		RO-DL3
電　　源		交流100V　50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1430W
	高周波出力	1000W※1～200W・100W相当
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1420W
	温度調節	30・35・40・45℃（発酵）・100～270℃
グリル	消費電力	1420W
ハイブリッド	消費電力	1380W
寸　　法	外形	幅500×奥行400×高さ340mm
	庫内（有効）	幅310×奥行340×高さ220mm
質　　量		15kg
消費電力量のめやす※2	区　分　名	D
	電子レンジ機能の年間消費電力量	66.7kWh/年
	オーブン機能の年間消費電力量	14.4kWh/年
	年間待機時消費電力量	0kWh/年
	年間消費電力量	81.1kWh/年

外形寸法（単位mm）

正面図



側面図



※1　高周波出力1000Wは短時間高出力（最大5分間）であり、調理中自動的に600Wに切換わります。
※2　年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定法による数値です。区分名も同法に基づいています。

- 電源プラグを差込んだ状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は0Wです。「0」表示のときは3.2Wです。
- このオーブンレンジの270℃での運転時間は約12分間です。その後は自動的に200℃に切換わります。（空焼き防止のためです。庫内に食品が入っている場合は、温度は切換わりません。）
- レンジ出力1000Wでの入力電流は約14A、レンジ出力600Wでは約12Aです。（ブレーカーの容量を確認の上、ご使用ください。）
- 消費電力量は、使用環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化します。
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。またアフターサービスもできません。This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.
- J-Moss（JIS C 0950）の規定に基づき、対象となる6物質（鉛、水銀、カドミウム、六価クロム、PBB、PBDE）の含有についての情報を公開しております。詳しくはホームページをご覧ください。www.MitsubishiElectric.co.jp/jmoss/

愛情点検

● 長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか		ご使用中止	
	● 電源コードやプラグが異常に熱い。 ● コゲくさい臭いがする。 ● 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ● 自動的に切れないときがある。 ● その他の異常・故障がある。	▶	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田1728－1

MITSUBISHI
RO-DL3

ZT945Z578H02＊